

Insalata di sgombro, patate novelle e crescione con rafano

Un'insalata vivace e ricca di proteine con sgombro ricco di omega-3, patate novelle tenere e crescione dal sapore pepato, condita con una salsa piccante al rafano per un equilibrio glicemico ottimale.

Preparazione: 15 min

Cottura: 25 min

Totale: 40 min

Porzioni: 4

GL 20.4 / GI 48

Ingredienti

Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch patate novelle piccole

Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption filetti di sgombro fresco

Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response limoni, spremuti

Capsaicin may support metabolic health fiocchi di peperoncino rosso secco

Good source of fiber and plant protein; moderate GI piselli surgelati

Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity cavolo rosso, tagliato a julienne sottile

Low glycemic; rich in lycopene and fiber pomodorini datterini, tagliati a metà

Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact crescione

logifoodcoach.com/recipes/insalata-sgombro-patate-novelle-crescione-rafano

Contains quercetin; may support blood sugar regulation cipolla rossa, tritata finemente

Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties yogurt naturale magro senza zucchero

Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars salsa di rafano piccante

For seasoning; may have mild metabolic benefits pepe nero

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 220°C (200°C ventilato/gas 7). Prepara una teglia rivestendola con carta da forno e mettila da parte.

Step 2

Porta a ebollizione una pentola capiente d'acqua e aggiungi le patate novelle. Cuoci per 20 minuti finché non sono tenere quando le infilzi con una forchetta. Scolale bene, poi taglia le patate a rondelle spesse. Rimettile nella pentola, copri con un coperchio e lascia raffreddare leggermente, il che aiuta a sviluppare amido resistente per un migliore controllo della glicemia.

Step 3

Mentre le patate cuociono, disponi i filetti di sgombro con la pelle verso il basso sulla teglia preparata. Versa metà del succo di limone fresco sul pesce, condisci generosamente con pepe nero e cospargi uniformemente i fiocchi di peperoncino sui filetti. Metti in forno preriscaldato e cuoci per 15 minuti finché il pesce è cotto e si sfalda facilmente.

Step 4

Togli lo sgombro dal forno e lascia raffreddare per 5-10 minuti. Una volta abbastanza freddo da maneggiare, pela delicatamente e scarta la pelle, poi sfalda con cura il pesce in pezzi grandi, rimuovendo eventuali piccole lisce che incontri.

Step 5

Prepara la salsa al rafano unendo la cipolla rossa tritata finemente, lo yogurt magro, la salsa di rafano e il succo di limone rimasto in una ciotola piccola. Mescola insieme fino a ottenere un composto liscio e ben amalgamato, poi condisci con pepe nero a piacere. Metti da parte.

Step 6

Cuoci i piselli surgelati in acqua bollente per 1-2 minuti finché non sono appena teneri ma ancora di un verde brillante. Scolali subito e trasferiscili in una ciotola capiente. Aggiungi il cavolo rosso tagliato a striscioline e i pomodorini tagliati a metà, mescolando delicatamente per unire.

Step 7

Aggiungi le patate a fette e il crescione nella ciotola con le verdure e mescola tutto insieme delicatamente ma accuratamente. Dividi l'insalata in 4 piatti da portata, guarnisci ogni porzione con lo sgombro sfaldato e servi con la salsa al rafano a parte. Per un controllo ottimale della glicemia, incoraggia i commensali a mangiare prima le verdure e il pesce e poi le patate.