

# Polpettone ricco di verdure amico della glicemia

*Un polpettone ricco di proteine e pieno di fibre da lenticchie e verdure, pensato per fornire energia costante senza far salire i livelli di glucosio nel sangue.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 50 min

Totale: 60 min

Porzioni: 4

GL 7.8 / GI 27

## Ingredienti

**Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well**  
carne macinata di manzo magra

**Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture** zucchine medie, grattugiate finemente

**Provides natural sweetness and beta-carotene** carota media, grattugiata finemente

**Adds soluble fiber to slow glucose absorption** lenticchie in scatola, sciacquate e scolate

**Contains quercetin which may support insulin sensitivity** cipolla piccola, tritata finemente

**May help improve glucose metabolism** spicchi d'aglio, schiacciati

**Binds ingredients while adding complete protein** uova grandi

**Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E** farina di mandorle

**For mixing into meatloaf; provides umami depth** concentrato di pomodoro, senza sale aggiunto

[logifoodcoach.com/recipes/polpettone-ricco-di-verdure-amico-della-glicemia](https://logifoodcoach.com/recipes/polpettone-ricco-di-verdure-amico-della-glicemia)

**Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes** salsa worcestershire

---

**Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend** erbe aromatiche miste essiccate

---

**Freshly ground for best flavor** pepe nero

---

**Optional glaze for caramelized top** concentrato di pomodoro a ridotto contenuto di sale per la copertura

---

**Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control** verdure miste al vapore per servire

---

## Istruzioni

---

### Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 180°C ventilato o 200°C statico. Ungi leggermente uno stampo da plumcake standard con olio d'oliva o rivestilo con carta da forno per una facile rimozione.

### Step 2

Prepara le verdure grattugiando finemente le zucchine e la carota. Metti le zucchine grattugiate in un canovaccio pulito o in diversi strati di carta da cucina e strizza con forza per rimuovere quanta più umidità possibile: questo previene un polpettone acquoso.

### Step 3

In una ciotola capiente, unisci la carne macinata magra, le zucchine strizzate, la carota grattugiata, le lenticchie sciacquate, la cipolla tritata e l'aglio schiacciato. Aggiungi le uova, la farina di mandorle, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, la salsa worcestershire, le erbe essiccate e il pepe nero.

### Step 4

Usando le mani pulite o un cucchiaino grande, mescola delicatamente tutti gli ingredienti fino a quando sono appena combinati: evita di mescolare troppo perché questo può rendere il polpettone denso e duro. Il composto dovrebbe tenere insieme quando viene pressato ma sembrare ancora leggermente morbido.

---

### Step 5

Trasferisci il composto nello stampo preparato, premendo delicatamente per eliminare le bolle d'aria. Livella la superficie con il dorso di un cucchiaio. Se desideri, spalma i restanti due cucchiai di concentrato di pomodoro uniformemente sulla superficie per una glassa saporita.

### Step 6

Cuoci nel forno preriscaldato per 45-55 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 70°C e i succhi sono chiari. La superficie dovrebbe essere dorata e leggermente caramellata.

### Step 7

Togli dal forno e lascia riposare il polpettone nello stampo per 10 minuti: questo permette ai succhi di ridistribuirsi e rende il taglio molto più facile. Nel frattempo, prepara le verdure al vapore.

### Step 8

Sforma con cura il polpettone su un tagliere e taglialo in 8 fette (2 fette per porzione). Servi immediatamente con le verdure al vapore a lato. Per il miglior controllo della glicemia, mangia prima le verdure, poi goditi il polpettone ricco di proteine.