

Insalata mediterranea di lenticchie nere con feta ed erbe fresche

Un'insalata vivace e ricca di proteine con lenticchie, verdure croccanti, feta saporita ed erbe aromatiche—perfetta per un'energia costante senza picchi glicemici.

Preparazione: 20 min

Cottura: 26 min

Totale: 46 min

Porzioni: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredienti

Low GI (~32), excellent protein and fiber source lenticchie nere secche, controllate e sciacquate

Minimal glycemic impact, rich in magnesium spinaci freschi, tagliati a striscioline

No glycemic impact, adds fresh flavor prezzemolo fresco, tritato

Very low GI (~15), high water content cetriolo, privato dei semi e tagliato a dadini

Low GI, vitamin C rich peperone rosso, tagliato a dadini

Healthy fats slow glucose absorption vinaigrette balsamica alle noci

Protein and fat help stabilize blood sugar feta, sbriciolata

sale marino

pepe nero macinato fresco

Istruzioni

Step 1

Controlla le lenticchie nere secche per rimuovere eventuali impurità o lenticchie danneggiate. Sciacquale accuratamente sotto acqua corrente fredda usando un colino a maglie fitte.

Step 2

Trasferisci le lenticchie sciacquate in una casseruola media e aggiungi abbastanza acqua fredda da coprirle di circa 5 cm. Metti la pentola sul fuoco alto e porta a ebollizione.

Step 3

Una volta che bolle, riduci il fuoco a medio-basso per mantenere un sobbollire delicato. Cuoci le lenticchie scoperte per 20-26 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché non sono tenere ma mantengono ancora la loro forma con una leggera consistenza al dente.

Step 4

Scola le lenticchie cotte in un colino e sciacquale sotto acqua corrente fredda per fermare la cottura e rimuovere l'amido in eccesso. Scuoti via l'acqua in eccesso e trasferiscile in una ciotola capiente. Lasciale raffreddare per 5 minuti.

Step 5

Mentre le lenticchie si raffreddano, prepara le verdure: taglia gli spinaci a striscioline sottili, trita finemente il prezzemolo, taglia a dadini piccoli il cetriolo privato dei semi e taglia il peperone rosso a pezzetti di dimensioni simili.

Step 6

Aggiungi gli spinaci tagliati, il prezzemolo tritato, il cetriolo a dadini e il peperone rosso nella ciotola con le lenticchie raffreddate. Mescola delicatamente per distribuire le verdure uniformemente.

Step 7

Versa la vinaigrette balsamica alle noci sul composto dell'insalata, poi aggiungi la feta sbriciolata, il sale marino e il pepe nero macinato fresco. Mescola tutto insieme delicatamente ma accuratamente finché tutti gli ingredienti non sono ben conditi.

Step 8

Assaggia e aggiusta il condimento se necessario. Servi immediatamente a temperatura ambiente, oppure copri e metti in frigorifero per almeno 30 minuti per permettere ai sapori di amalgamarsi. Questa insalata è ancora più buona dopo essere stata refrigerata e può essere conservata in un contenitore ermetico fino a 4 giorni.