

Insalata mediterranea di lenticchie nere con feta ed erbe fresche

Un'insalata ricca di nutrienti e a basso indice glicemico con lenticchie nere proteiche, verdure croccanti e feta saporita—perfetta per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Preparazione: 20 min

Cottura: 20 min

Totale: 40 min

Porzioni: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredienti

Low GI of 25, excellent for blood sugar control lenticchie nere secche, controllate e sciacquate

Non-starchy vegetable, negligible glycemic impact spinaci freschi, tagliati a striscioline

Adds flavor without affecting blood sugar prezzemolo fresco, tritato

Very low GI, high water content cetriolo, tagliato a dadini e privato dei semi

Low GI vegetable, rich in vitamin C 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

logifoodcoach.com/recipes/insalata-mediterranea-di-lenticchie-nere-con-feta-ed-erbe-fresche

Istruzioni

Step 1

Controlla le lenticchie nere secche per rimuovere eventuali detriti o lenticchie danneggiate. Sciacquale accuratamente sotto acqua corrente fredda usando un colino a maglia fine.

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 l'acqua 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 fresca per fermare la cottura e rimuovere l'amido in eccesso. Scuoti via l'acqua in eccesso e trasferisci le lenticchie in una grande ciotola.

Step 5

Mentre le lenticchie sono ancora leggermente tiepide, aggiungi nella ciotola gli spinaci a striscioline, il prezzemolo tritato, il cetriolo a dadini e il peperone rosso a dadini. Il calore residuo farà appassire leggermente gli spinaci per un migliore assorbimento dei sapori.

Step 6

Versa la vinaigrette balsamica alle noci sul mix di lenticchie e verdure. Aggiungi il sale marino e il pepe nero macinato fresco.

Step 7

Mescola tutti gli ingredienti insieme delicatamente ma accuratamente, assicurandoti che la vinaigrette ricopra tutto uniformemente. Incorpora la feta sbriciolata, distribuendola in tutta l'insalata.

Step 8

Assaggia e aggiusta il condimento se necessario. Servi immediatamente a temperatura ambiente, oppure copri e conserva in frigorifero fino a 3 giorni. Per un controllo glicemico ottimale, mangia questa insalata prima delle altre portate o abbinala a proteine magre.