

Bowl mediterranea di ceci e verdure con condimento al limone ed erbe aromatiche

Una bowl ricca di fibre e a basso indice glicemico con ceci proteici, verdure colorate e un condimento al limone che mantiene stabile la glicemia.

Preparazione: 20 min Cottura: 60 min Totale: 80 min Porzioni: 4

GL 6.3 / GI 24

Ingredienti

ceci secchi, messi a bagno per una notte

pomodorini, tagliati a metà

cetriolo, tagliato a dadini

peperone rosso, tritato

cipolla rossa, affettata sottilmente

foglie di spinaci baby

olio extravergine d'oliva

succo di limone fresco

spicchi d'aglio, tritati

prezzemolo fresco, tritato

menta fresca, tritata

cumino in polvere

sale marino

pepe nero, macinato fresco

Istruzioni

Step 1

Scola i ceci ammollati e sciacquali accuratamente sotto acqua fredda. Mettili in una pentola grande e coprili con acqua fresca per circa 5 cm. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a fuoco lento. Cuoci per 45-60 minuti fino a quando sono teneri ma non sfatti. Scola e metti da parte a raffreddare leggermente.

Step 2

Mentre i ceci cuociono, prepara tutte le verdure. Taglia a metà i pomodorini, taglia il cetriolo a dadini, trita il peperone rosso e affetta sottilmente la cipolla rossa. Sciacqua gli spinaci baby e asciugali tamponando. Metti da parte tutte le verdure in ciotole separate.

Step 3

Prepara il condimento al limone ed erbe aromatiche sbattendo insieme l'olio d'oliva, il succo di limone fresco, l'aglio tritato e il cumino in polvere in una ciotola piccola. Aggiungi il prezzemolo e la menta tritati, poi condisci con sale marino e pepe nero macinato fresco. Sbatti vigorosamente fino a quando il condimento è ben emulsionato.

Step 4

In una ciotola grande, unisci i ceci cotti con metà del condimento al limone ed erbe aromatiche mentre sono ancora leggermente caldi. Questo permette loro di assorbire il massimo sapore. Mescola delicatamente e lasciali marinare per 5-10 minuti.

Step 5

Aggiungi i pomodorini, il cetriolo, il peperone rosso e la cipolla rossa alla ciotola con i ceci. Irrora con il condimento rimanente e mescola tutto insieme delicatamente ma accuratamente, assicurandoti che tutti gli ingredienti siano uniformemente conditi.

Step 6

Crea un letto di spinaci baby freschi in ogni ciotola da portata. Gli spinaci appassiranno leggermente dal calore dei ceci, aggiungendo un piacevole contrasto di consistenza.

Step 7

Dividi il composto di ceci e verdure equamente tra le quattro ciotole, posizionandolo sopra gli spinaci. Guarnisci con erbe aromatiche fresche aggiuntive se desideri. Servi immediatamente, oppure conserva in frigorifero fino a 3 giorni per la preparazione dei pasti. Per una migliore gestione della glicemia, mangia prima le verdure, seguite dai ceci ricchi di proteine.