

Insalata Mediterranea di Gamberi con Condimento al Limone e Peperoncino

Un'insalata di frutti di mare vibrante e amica della glicemia, con gamberi succulenti, finocchio croccante e rucola pepata conditi con un dressing al limone piccante—pronta in soli 15 minuti.

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 2

GL 16.1 / GI 33

Ingredienti

succo di 1 limone

olio extravergine di oliva

peperoncino secco in fiocchi

cipolla rossa, affettata sottilmente

bulbo di finocchio, affettato sottilmente

rucola

gamberi cotti

High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough pane all'aglio, da servire (facoltativo)

Istruzioni

Step 1

Spremete il succo di limone in una grande ciotola, rimuovendo eventuali semi.

Step 2

Montate l'olio extravergine di oliva e aggiungete un generoso pizzico di peperoncino secco in fiocchi per creare un condimento emulsionato.

Step 3

Aggiungete la cipolla rossa affettata sottilmente e il finocchio al condimento, mescolando bene per ricoprire. Lasciate riposare questo composto per 7-8 minuti per permettere alle verdure di ammorbardarsi leggermente e assorbire i sapori mentre l'acidità attenua la loro piccantezza.

Step 4

Mentre le verdure marinano, asciugate i gamberi cotti con carta assorbente se sembrano bagnati, assicurandovi che assorbano bene il condimento.

Step 5

Aggiungete le foglie di rucola alla ciotola con le verdure marinate e mescolate delicatamente per combinare.

Step 6

Incorporate i gamberi, distribuendoli uniformemente in tutta l'insalata.

Step 7

Condite con sale marino e pepe nero macinato fresco a piacere, regolando i sapori secondo le vostre preferenze.

Step 8

Dividete l'insalata tra due piatti di portata e servite immediatamente. Per un controllo glicemico ottimale, gustate l'insalata da sola come piatto completo, oppure abbinate una piccola porzione di quinoa cotta o ceci se avete bisogno di più sostanza.