

Insalata Messicana a Basso Indice Glicemico con Fagioli e Uova

Un'insalata ricca di proteine ispirata alla cucina messicana con fagioli ricchi di fibre, avocado cremoso e uova sode perfette che mantengono stabile la glicemia per ore.

Preparazione: 10 min

Cottura: 10 min

Totale: 20 min

Porzioni: 4

GL 18.5 / GI 29

Ingredienti

- Protein source with zero glycemic impact** uova grandi
- Healthy fats slow glucose absorption** avocado maturi, pelati e snocciolati
- Low GI (39), high in resistant starch** fagioli rossi in scatola, sciacquati e scolati
- Low GI (28), excellent fiber source** fagioli rossi in scatola, sciacquati e scolati
- Minimal glycemic impact, adds flavor** cipolla rossa piccola, affettata sottilmente
- Zero glycemic impact, rich in antioxidants** foglie di coriandolo fresco, grossolanamente tritate
- Low GI (15), high in lycopene** pomodorini, dimezzati
- Choose sugar-free varieties for best glycemic control** condimento al lime e coriandolo
- Capsaicin may improve insulin sensitivity** peperoncino rosso fresco, privato dei semi e affettato finemente

May help regulate blood sugar levels cumino macinato

Istruzioni

Step 1

Porta un'acqua in una pentola media a ebollizione vivace a fuoco alto. Abbassa delicatamente le uova nell'acqua bollente usando un cucchiaino forato, quindi riduci il fuoco per mantenere un bollore gentile. Imposta un timer per esattamente 6 minuti e 30 secondi per uova sode con tuorli cremosi.

Step 2

Mentre le uova cuociono, prepara un bagno di ghiaccio riempiendo una ciotola media di acqua fredda e cubetti di ghiaccio. Quando il timer suona, trasferisci immediatamente le uova nel bagno di ghiaccio usando un cucchiaino forato. Lasciale raffreddare per almeno 5 minuti per fermare il processo di cottura.

Step 3

Nel frattempo, dimezza gli avocado, rimuovi i noccioli e scava la polpa. Affetta l'avocado in pezzi di dimensioni adatte e mettilo in una grande ciotola da portata. Aggiungi i fagioli rossi e i fagioli rossi sciacquati e scolati alla ciotola.

Step 4

Aggiungi la cipolla rossa affettata sottilmente, i pomodorini dimezzati e le foglie di coriandolo grossolanamente tritate alla ciotola con i fagioli e l'avocado. Mescola delicatamente gli ingredienti, facendo attenzione a non schiacciare l'avocado.

Step 5

In una piccola ciotola, combina il succo di lime fresco, l'olio d'oliva vergine extra, il peperoncino rosso affettato finemente, il cumino macinato, il sale marino e il pepe nero macinato fresco. Mescola insieme finché le spezie non sono distribuite uniformemente e il condimento è ben emulsionato.

Step 6

Una volta che le uova si sono raffreddate completamente, picchiettale delicatamente su una superficie dura e togli il guscio sotto acqua fredda corrente. Asciuga le uova con un foglio di carta assorbente, quindi taglia delicatamente ogni uovo in quarti per il lungo.

Step 7

Versa il condimento al lime speziato sulla miscela di fagioli e verdure, quindi mescola delicatamente tutto insieme finché non è uniformemente ricoperto. Assaggia e regola il condimento con sale aggiuntivo o succo di lime se necessario.

Step 8

Dividi l'insalata tra quattro ciotole o piatti da portata. Disponi i quarti di uovo sodo in cima a ogni porzione, annidandoli nell'insalata. Servi immediatamente mentre le uova sono ancora leggermente tiepide per il miglior sapore e consistenza. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia le verdure e le proteine prima di aggiungere tortillas o pane come accompagnamento.