

# Pollo Glassato al Miso con Riso Integrale e Broccoli Germogliati

Una ciotola giapponese amica della glicemia con pollo tenero, riso integrale dal sapore nocciola e broccoli croccanti conditi con un dressing al miso salato che non farà impennare la glicemia.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 2

GL 11.7 / GI 49

## Ingredienti

**Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly** riso basmati integrale

**Lean protein helps stabilize blood sugar response** petti di pollo senza pelle

**High-fiber vegetable with minimal glycemic impact** broccoli germogliati

**Prebiotic vegetable that supports gut health** cipollotti, tagliati a fette diagonali

**Healthy fats slow glucose absorption** semi di sesamo tostati

**Fermented food with probiotics and low glycemic impact** pasta di miso

**Vinegar may improve insulin sensitivity** aceto di riso

**Use sparingly as it contains natural sugars** mirin

**Anti-inflammatory properties may support insulin function** zenzero fresco, grattugiato

# Istruzioni

---

## Step 1

Sciacqua il riso basmati integrale sotto acqua fredda finché l'acqua non scorre limpida. Cuoci secondo le istruzioni sulla confezione, tipicamente 25-30 minuti in acqua bollente con un pizzico di sale. Una volta tenero, scola l'acqua in eccesso e metti da parte coperto per mantenere il calore. Questo produce circa 1,5 tazze di riso cotto per porzione per un carico glicemico ottimale.

## Step 2

Mentre il riso cuoce, porta a ebollizione una pentola media d'acqua. Aggiungi i petti di pollo, assicurandoti che siano completamente immersi. Fai bollire per esattamente 1 minuto, poi spegni immediatamente il fuoco, copri la pentola con un coperchio ben aderente e lascia riposare indisturbato per 15 minuti. Questo metodo di cottura delicato mantiene il pollo incredibilmente succoso.

## Step 3

Verifica che il pollo sia cotto completamente tagliando nella parte più spessa—non dovrebbe rimanere rosa e i succhi dovrebbero scorrere limpidi. Togli dal liquido di cottura e lascia riposare per 3-4 minuti, poi affetta in pezzi sottili diagonali.

## Step 4

Porta a ebollizione una pentola fresca d'acqua per i broccoli germogliati. Aggiungi i broccoli e cuoci per 3-4 minuti finché non diventano verde brillante e teneri-croccanti. Scola immediatamente e risciacqua sotto acqua fredda corrente per fermare la cottura e preservare il colore vibrante e i nutrienti.

## Step 5

Prepara il dressing al miso mescolando insieme la pasta di miso, l'aceto di riso, il mirin (o l'alternativa con stevia) e lo zenzero grattugiato in una piccola ciotola finché liscio e ben combinato. Aggiungi un cucchiaino di acqua tiepida se necessario per ottenere una consistenza versabile. Se usi il mirin, nota che questo aggiunge circa 3-4g di zucchero per porzione, che è considerato nel calcolo del carico glicemico.

---

## Step 6

Dividi il riso integrale caldo tra due ciotole poco profonde o piatti. Distribuisci uniformemente i cipollotti affettati e i semi di sesamo tostati sul riso.

### **Step 7**

Disponi i broccoli germogliati e il petto di pollo affettato sopra il riso in un motivo attraente. Per il miglior controllo della glicemia, mangia le verdure e le proteine prima del riso.

### **Step 8**

Versa generosamente il dressing al miso-zenzero su tutta la ciotola. Servi immediatamente mentre il riso è ancora caldo e i broccoli sono croccanti. Eventuali componenti avanzate possono essere conservate separatamente in frigorifero per un massimo di 2 giorni.