

Anelli di zucca butternut ripieni di funghi a basso indice glicemico

Eleganti anelli di zucca al forno ripieni di funghi saporiti e avena—un piatto scenografico che rispetta la glicemia, naturalmente a basso IG e ricco di fibre.

Preparazione: 20 min

Cottura: 50 min

Totale: 70 min

Porzioni: 4

GL 23.1 / GI 44

Ingredienti

Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber 1 zucca butternut grande, sbucciata o con la buccia

Minimal glycemic impact spray da cucina a basso contenuto calorico

Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar 1 cipolla grande, tritata finemente

Very low GI (10-15) - high in fiber and protein 800g di funghi misti, tritati finemente

Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar 4 foglie di salvia fresca, tritate finemente, più 12 foglie intere

Minimal glycemic impact - check for added sugars 1 dado vegetale a basso contenuto di sale, adatto ai vegani

Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response 25g di fiocchi d'avena

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C (180°C ventilato/400°F/gas 6). Taglia la zucca butternut trasversalmente in dodici rondelle spesse, ciascuna di circa 1,5-2 centimetri di spessore. Usa un cucchiaio per rimuovere e scartare eventuali semi e polpa fibrosa dal centro. Per le fette solide senza cavità naturale, usa un tagliabiscotti rotondo o un coltellino affilato per ritagliare il centro, creando forme ad anello. Grattugia i cerchi di zucca che hai rimosso dai centri e metti da parte questa zucca grattugiata per il ripieno.

Step 2

Scalda una grande padella antiaderente a fuoco basso e spruzza leggermente con spray da cucina. Aggiungi la cipolla tritata finemente e cuoci dolcemente per cinque minuti fino a quando non si sarà ammorbidita e diventerà traslucida, mescolando di tanto in tanto per evitare che si scurisca.

Step 3

Aggiungi i funghi tritati, le foglie di salvia tritate finemente e la zucca grattugiata tenuta da parte nella padella con le cipolle. Condisci con un pizzico di sale marino e pepe nero macinato al momento a piacere. Continua a cuocere a fuoco basso per cinque minuti, mescolando frequentemente, fino a quando i funghi rilasciano la loro umidità e iniziano ad ammorbidirsi.

Step 4

Sbricola il dado vegetale direttamente nel composto di funghi, mescolando accuratamente per assicurarti che si scioglia completamente e si distribuisca uniformemente. Cuoci per dieci minuti, permettendo ai sapori di amalgamarsi e al liquido in eccesso di evaporare. Incorpora i fiocchi d'avena fino a quando saranno ben amalgamati, poi trasferisci l'intero composto in una ciotola capiente e metti da parte per farlo raffreddare leggermente.

Step 5

Disponi tutti e dodici gli anelli di zucca su una o due grandi teglie antiaderenti rivestite con carta da forno, assicurandoti che non si sovrappongano. Distribuisci il ripieno di funghi e avena al centro di ogni anello, premendo delicatamente e livellando la superficie per creare un aspetto uniforme e ordinato. Spruzza leggermente gli anelli ripieni con spray da cucina e cuoci nel forno preriscaldato per 30-35 minuti, fino a quando la zucca sarà tenera quando viene infilzata con una forchetta e i bordi saranno leggermente dorati e caramellati.

Step 6

Quando agli anelli di zucca ripieni mancano circa cinque minuti di cottura in forno, scalda una piccola padella a fuoco medio con una leggera spruzzata di spray da cucina. Aggiungi le dodici foglie di salvia intere e friggi per 1-2 minuti fino a quando non saranno croccanti e profumate, facendo attenzione a non farle bruciare. Trasferisci su carta assorbente per scolare.

Step 7

Togli gli anelli di zucca dal forno e dividili tra quattro piatti da portata, calcolando tre anelli a persona. Spargi le foglie di salvia fritte e croccanti sopra come guarnizione. Per un controllo ottimale della glicemia, servi insieme a fagiolini verdi lunghi al vapore e peperoni a fette, incoraggiando i commensali a mangiare prima le verdure e poi gli anelli di zucca per massimizzare l'effetto delle fibre nel ridurre il picco glicemico. Considera di aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva o una piccola porzione di frutta secca per ridurre ulteriormente l'impatto glicemico grazie ai grassi sani.