

Pasta con pollo grigliato, fagioli bianchi e funghi a basso indice glicemico

Una pasta italiana amica della glicemia con pollo grigliato magro, fagioli bianchi ricchi di fibre e funghi terrosi—perfetta per un'energia costante senza picchi glicemici.

Preparazione: 15 min

Cottura: 25 min

Totale: 40 min

Porzioni: 6

GL 21.1 / GI 36

Ingredienti

Two 4-ounce breasts petti di pollo senza pelle e senza osso

olio extravergine d'oliva

cipolla bianca, tritata

Any variety works well funghi, affettati

Cannellini or navy beans, canned or cooked fagioli bianchi, senza sale aggiunto

About 6 cloves aglio, tritato

basilico fresco, tritato

Choose whole grain for lower GI pasta rotelle integrale, cruda

For garnish parmigiano grattugiato

To taste pepe nero macinato

logifoodcoach.com/recipes/pasta-con-pollo-grigliato-fagioli-bianchi-e-funghi-a-basso-indice-glicemico

For grill rack spray da cucina

Istruzioni

Step 1

Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto o imposta il grill del forno al massimo. Spruzza leggermente le griglie o la teglia del grill con spray da cucina per evitare che si attacchi. Posiziona la superficie di cottura a 10-15 cm dalla fonte di calore per una cottura uniforme.

Step 2

Metti i petti di pollo sulla griglia o teglia preparata. Cuoci per 5 minuti sul primo lato finché non appaiono segni di griglia dorati, poi gira e cuoci per altri 5 minuti finché la temperatura interna raggiunge i 75°C e i succhi sono chiari. Trasferisci su un tagliere e lascia riposare per 5 minuti per trattenere l'umidità, poi affetta a strisce sottili.

Step 3

Mentre il pollo riposa, porta a ebollizione una grande pentola d'acqua. Aggiungi la pasta rotelle integrale e cuoci secondo le istruzioni sulla confezione fino a cottura al dente, tipicamente 10-12 minuti. La pasta integrale richiederà leggermente più tempo della pasta raffinata ma offre un controllo superiore della glicemia.

Step 4

Scalda l'olio d'oliva in una grande padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e i funghi affettati, rosola per circa 5 minuti finché le cipolle diventano traslucide e i funghi rilasciano la loro umidità e iniziano a dorarsi.

Step 5

Aggiungi i fagioli bianchi, l'aglio tritato e il basilico fresco al composto di funghi. Aggiungi il pollo grigliato affettato e mescola tutto insieme. Cuoci per 2-3 minuti finché l'aglio diventa profumato e i fagioli sono riscaldati. Condisci con pepe nero a piacere.

Step 6

Scola bene la pasta cotta in uno scolapasta, riservando circa 60 ml di acqua di cottura nel caso tu debba allungare il condimento. Rimetti la pasta scolata nella pentola e aggiungi il composto di pollo e verdure. Mescola tutto insieme fino a quando è ben amalgamato, aggiungendo un po' di acqua di cottura riservata se necessario.

Step 7

Dividi la pasta tra sei piatti da portata o ciotole poco profonde. Guarnisci ogni porzione con 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato e una macinata extra di pepe nero. Servi immediatamente mentre è caldo. Per un controllo glicemico ottimale, incoraggia i commensali a mangiare prima le proteine e le verdure, finendo con la pasta.