

Cavolo brasato al burro a basso indice glicemico

Cavolo tenero cotto delicatamente e rifinito con burro cremoso crea un contorno amico della glicemia che è sia confortante che nutriente.

Preparazione: 10 min

Cottura: 12 min

Totale: 22 min

Porzioni: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredienti

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 cavolo cappuccio verde grande

For boiling water and seasoning 1 cucchiaio di sale grosso, più altro per condire

Healthy fat slows glucose absorption 2 cucchiaini di burro salato o olio d'oliva

Enhances flavor without affecting blood sugar Pepe nero macinato fresco a piacere

Istruzioni

Step 1

Riempi una pentola grande con acqua e aggiungi 1 cucchiaio di sale grosso. Metti sul fuoco alto e porta a ebollizione.

Step 2

Mentre l'acqua si scalda, prepara il cavolo rimuovendo le foglie esterne danneggiate o scolorite. Taglia la testa in quarti, rimuovi il torsolo duro, poi affetta il cavolo in strisce sottili larghe circa mezzo centimetro.

Step 3

Una volta che l'acqua raggiunge l'ebollizione, aggiungi con attenzione il cavolo tagliato nella pentola. Mescola delicatamente per immergere tutti i pezzi nell'acqua bollente.

Step 4

Lascia bollire il cavolo scoperto per 12-15 minuti, mescolando occasionalmente. Il cavolo è pronto quando è molto tenero e ha perso la sua croccantezza cruda ma mantiene ancora un po' di struttura.

Step 5

Scola accuratamente il cavolo cotto in uno scolapasta, lasciando gocciolare l'acqua in eccesso per circa 1 minuto. Premi delicatamente con un cucchiaio per rimuovere l'umidità aggiuntiva.

Step 6

Trasferisci il cavolo scolato in una grande ciotola da portata. Mentre è ancora caldo, aggiungi il burro o l'olio d'oliva e mescola finché il grasso si scioglie e ricopre ogni striscia.

Step 7

Condisci generosamente con pepe nero macinato fresco e sale grosso aggiuntivo a piacere, iniziando con circa 3/4 di cucchiaino. Mescola bene e assaggia, aggiustando il condimento finché i sapori sono vivaci e ben bilanciati. Servi immediatamente mentre è caldo.