

Cavolo brasato al burro a basso indice glicemico

Cavolo brasato tenero con burro cremoso crea un contorno amico della glicemia che è sia soddisfacente che nutriente per livelli di glucosio stabili.

Preparazione: 10 min

Cottura: 15 min

Totale: 25 min

Porzioni: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredienti

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

For cooking water 1 cucchiaio di sale grosso, per l'acqua di bollitura

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

Adjust to taste 3/4 di cucchiaino di sale grosso, per condire

For seasoning Pepe nero macinato fresco, quanto basta

Istruzioni

Step 1

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

logifoodcoach.com/recipes/cavolo-brasato-al-burro-a-basso-indice-glicemico

Step 2

Mentre l'acqua si scalda, ispeziona il cavolo e rimuovi eventuali foglie esterne danneggiate, appassite o scolorite. Scarta queste foglie.

Step 3

Taglia il cavolo in quarti, poi rimuovi il torsolo duro da ogni quarto. Affetta il cavolo a listarelle sottili, larghe circa mezzo centimetro o un centimetro.

Step 4

Una volta che l'acqua raggiunge la piena ebollizione, aggiungi con attenzione il cavolo tagliato. Mescola delicatamente per immergere tutti i pezzi. Cuoci per 12-15 minuti finché il cavolo diventa molto tenero e traslucido.

Step 5

Verifica la cottura del cavolo assaggiando un pezzo—dovrebbe essere morbido senza croccantezza cruda rimanente. Quando è pronto, versa il contenuto in un colino e scola bene, lasciando sgocciolare l'acqua in eccesso.

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 si scioglie e ricopre uniformemente il cavolo.

Step 7

Condisci con 3/4 di cucchiaino di sale grosso e diverse macinate di pepe nero fresco. Mescola bene per distribuire i condimenti. Assaggia e aggiusta il sale secondo necessità finché i sapori sono vivaci e ben bilanciati.

Step 8

Servi immediatamente mentre è caldo. Per una gestione ottimale della glicemia, gusta questo come prima portata del pasto o insieme a una fonte proteica magra.