

Insalata Vietnamita di Gamberi e Pompelmo Rosa con Vermicelli

Un'insalata vietnamita vibrante a basso indice glicemico con gamberi teneri, pompelmo agrumato e vermicelli di riso in porzioni controllate, condita con un dressing dolce-acido equilibrato che non provoca picchi di glicemia.

Preparazione: 25 min

Cottura: 10 min

Totale: 35 min

Porzioni: 6

GL 19.5 / GI 53

Ingredienti

Medium GI when cold; portion control important vermicelli di riso sottili

pomodori ciliegia, dimezzati

salsa di pesce

From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism succo di lime fresco

Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI zucchero di palma o zucchero di canna morbido

Capsaicin may improve insulin sensitivity peperoncino rosso grande, diviso

Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control pompelmi rosa, segmentati

Very low GI; high water content cetriolo, pelato, privato dei semi e affettato sottilmente

Raw carrots have lower GI than cooked carrots, tagliate a fiammiferi

cipollotti, affettati sottilmente

High protein slows carb absorption; zero GI gamberi grandi cotti

May enhance insulin function foglie di menta fresca

Contains compounds that support glucose metabolism foglie di coriandolo fresco

Istruzioni

Step 1

Mettere i vermicelli di riso in una grande ciotola resistente al calore e spezzarli in pezzi più corti con le mani. Versare acqua bollente sui vermicelli fino a coprirli completamente e lasciar riposare per 10 minuti finché i vermicelli non saranno teneri e malleabili. Usare esattamente 200g di vermicelli secchi per garantire il corretto controllo delle porzioni per la gestione della glicemia.

Step 2

Mentre i vermicelli si ammollano, preparare le verdure. Dimezzare i pomodorini, sbucciare e privare dei semi il cetriolo prima di affettarlo sottilmente, tagliare le carote a bastoncini sottili, affettare gli scalogni e dividere i pompelmi rosa rimuovendo completamente la parte bianca e le membrane per ottenere spicchi di agrume puliti. Asciugare i gamberetti cotti con carta assorbente se necessario.

Step 3

Scolare accuratamente i vermicelli ammorbarditi in un colino e risciacquare sotto acqua fredda corrente per interrompere la cottura e rimuovere l'amido in eccesso. Questo passaggio di raffreddamento è cruciale per ridurre l'impatto glicemico creando amido resistente, che agisce più come fibra che come carboidrato regolare. Lasciar scolare completamente i vermicelli per 2-3 minuti, quindi refrigerare per almeno 15 minuti se il tempo lo consente per massimizzare la formazione di amido resistente.

Step 4

Nella stessa ciotola grande, aggiungere i pomodorini dimezzati e schiacciarli delicatamente usando il dorso di un cucchiaio o un pestello per rilasciare i loro succhi. Tagliare a dadini metà del peperoncino rosso e aggiungerlo alla ciotola insieme al fish sauce, al succo di lime fresco e allo zucchero. Mescolare vigorosamente finché lo zucchero non si dissolve completamente. Ricordare che questa quantità minima di zucchero equivale a soli un terzo di cucchiaino per porzione, mantenendo basso il carico glicemico.

Step 5

Assaggiare il condimento e regolare l'equilibrio dei sapori secondo le necessità—dovrebbe essere armoniosamente dolce, acido, salato e piccante. Aggiungere più succo di lime per l'acidità, fish sauce per la salinità, o un pizzico minuscolo di zucchero in più se troppo aspro. Per un impatto glicemico zero, sostituire lo zucchero di canna con eritritolo o dolcificante di frutto del monaco in quantità uguali. Ricordare che lo zucchero minimo mantiene questo piatto amico della glicemia.

Step 6

Aggiungere i vermicelli raffreddati alla ciotola del condimento e mescolare accuratamente per ricoprire ogni filo. Quindi aggiungere gli spicchi di pompelmo, il cetriolo affettato, i bastoncini di carota, gli scalogni e i gamberetti cotti. Strappare le foglie di menta e coriandolo e aggiungerle alla ciotola, riservando alcune foglie intere per la guarnizione. Le erbe contengono composti che possono migliorare la sensibilità all'insulina.

Step 7

Condire l'insalata con un pizzico di sale se necessario e mescolare tutto insieme delicatamente ma accuratamente, assicurando che il condimento ricopra uniformemente tutti gli ingredienti. Dividere l'insalata di vermicelli tra sei ciotole o piatti da portata, assicurando che ogni porzione contenga circa 1 tazza di vermicelli mescolati con verdure e gamberetti. Guarnire con il peperoncino affettato rimanente e le erbe riservate, e servire immediatamente a temperatura ambiente per un sapore ottimale e un beneficio glicemico. Per il miglior controllo della glicemia, mangiare prima i gamberetti e le verdure, poi finire con i vermicelli.