

Risotto di quinoa a basso indice glicemico con rucola e parmigiano

Una versione amica della glicemia del classico risotto, preparata con quinoa ricca di proteine, rucola dal sapore pepato e funghi terrosi per un pasto saziante e ricco di nutrienti.

Preparazione: 10 min

Cottura: 19 min

Totale: 29 min

Porzioni: 6

GL 3.7 / GI 32

Ingredienti

Extra virgin preferred for antioxidants olio d'oliva

About 1/2 medium onion cipolla gialla, tritata

Fresh garlic supports insulin sensitivity spicchio d'aglio, tritato

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source quinoa, ben sciacquata

Choose low-sodium to control blood pressure brodo vegetale a basso contenuto di sodio

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates rucola, tritata e senza gambi

Shredded form has lower GI than chunks carota piccola, pelata e finemente grattugiata

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation funghi shiitake freschi, affettati sottilmente

Protein and fat slow glucose absorption parmigiano grattugiato

logifoodcoach.com/recipes/risotto-di-quinoa-a-basso-indice-glicemico-con-rucola-e-parmigiano

Adjust to taste sale

Fresh ground for best flavor pepe nero macinato fresco

Istruzioni

Step 1

Scalda l'olio d'oliva in una casseruola grande e dal fondo pesante a fuoco medio. Una volta che inizia a brillare, aggiungi la cipolla tritata e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché non si ammorbidisce e diventa traslucida, circa 4 minuti. La cipolla non deve dorarsi.

Step 2

Aggiungi l'aglio tritato e la quinoa sciacquata nella pentola. Mescola continuamente per circa 1 minuto, tostando leggermente la quinoa e permettendo all'aglio di diventare fragrante. Fai attenzione a non far bruciare l'aglio, poiché questo crea amarezza.

Step 3

Versa il brodo vegetale e aumenta il fuoco per portare il composto a ebollizione. Una volta che bolle, riduci il fuoco al minimo e mantieni un sobbollire delicato.

Step 4

Lascia sobbollire la quinoa scoperta per circa 12 minuti, mescolando di tanto in tanto. La quinoa dovrebbe essere quasi tenera con una leggera fermezza che rimane al centro, e il composto apparirà ancora abbastanza brodoso in questa fase.

Step 5

Incorpora la rucola tritata, la carota grattugiata e i funghi shiitake affettati. Continua a sobbollire per altri 2 minuti finché i chicchi di quinoa diventano traslucidi e le verdure sono appena tenere. La rucola appassirà notevolmente.

Step 6

Togli la pentola dal fuoco e incorpora il parmigiano grattugiato finché non si scioglie e si amalgama bene. Aggiusta di sale e pepe nero macinato fresco a piacere.

Step 7

Servi immediatamente mentre è caldo, guarnito con parmigiano aggiuntivo se desiderato. Per una gestione ottimale della glicemia, accompagna con una fonte di proteine come pollo alla griglia o pesce bianco, e considera di mangiare prima una piccola insalata verde per moderare ulteriormente la risposta glicemica.