

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 saziente 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

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.