

Peperoni ripieni di quinoa mediterranea con noci

Peperoni colorati ripieni di quinoa ricca di proteine, noci croccanti e verdure fresche creano un pasto saziente a basso indice glicemico che mantiene stabile la glicemia.

Preparazione: 20 min

Cottura: 25 min

Totale: 45 min

Porzioni: 4

GL 7.2 / GI 29

Ingredienti

Low GI (53), complete protein source quinoa cruda

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption olio extravergine d'oliva

Very low GI, high fiber vegetable zucchine, a dadini

Low GI (38), rich in lycopene pomodori freschi, tritati

Low GI, adds flavor depth cipolla gialla, tritata finemente

Minimal glycemic impact, adds crunch gambo di sedano, tritato finemente

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response noci crude, tritate

May help improve insulin sensitivity spicchi d'aglio fresco, tritati

Aromatic herb, no glycemic impact foglie di timo fresco, tritate

For seasoning sale marino

logifoodcoach.com/recipes/peperoni-ripieni-di-quinoa-mediterranea-con-noci

For seasoning pepe nero macinato fresco

Adds umami, minimal glycemic impact parmigiano grattugiato

Very low GI, excellent vitamin C source peperoni grandi, tagliati a metà e privati dei semi

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 175°C. Sciacqua accuratamente la quinoa sotto acqua fredda usando un colino a maglia fine per rimuovere eventuali rivestimenti amari. Cuoci la quinoa secondo le istruzioni sulla confezione, tipicamente combinando 1 tazza di quinoa con 2 tazze d'acqua, portando a ebollizione, poi riducendo a fuoco lento coperto per 15 minuti fino a quando l'acqua è assorbita. Sgrana con una forchetta e metti da parte.

Step 2

Mentre la quinoa cuoce, prepara le verdure. Taglia le zucchine a dadini piccoli, trita i pomodori, trita finemente la cipolla e il sedano, trita l'aglio e trita le foglie di timo fresco. Trita grossolanamente le noci in pezzi piccoli. Taglia i peperoni a metà per il lungo, rimuovi i semi e le membrane, e metti da parte.

Step 3

Scalda una padella grande o una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e fai roteare per rivestire la padella. Una volta che l'olio brilla, aggiungi le zucchine tritate, i pomodori, la cipolla, il sedano, le noci, l'aglio tritato e il timo fresco. Salta per 2 minuti a fuoco alto per sviluppare colore e sapore.

Step 4

Riduci il fuoco a medio e continua a cuocere il mix di verdure per 5-7 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando le verdure sono tenere ma hanno ancora un po' di consistenza. Le zucchine dovrebbero essere ammorbidite e i pomodori dovrebbero rilasciare i loro succhi per creare un sugo leggero.

Step 5

Aggiungi la quinoa cotta al mix di verdure insieme al sale, pepe nero e parmigiano grattugiato. Mescola tutto accuratamente, assicurandoti che la quinoa sia distribuita uniformemente e ben condita. Assaggia e aggiusta il condimento se necessario.

Step 6

Disponi le metà di peperone con il taglio verso l'alto su una teglia con bordi. Dividi il mix di quinoa e verdure equamente tra le quattro metà di peperone, pressando delicatamente in ogni cavità—dovresti avere circa 1/2 tazza di ripieno per metà peperone. Copri l'intera teglia strettamente con carta stagnola.

Step 7

Cuoci i peperoni coperti per 15-20 minuti fino a quando i peperoni iniziano ad ammorbardirsi. Rimuovi la carta stagnola e continua a cuocere per altri 5-7 minuti fino a quando i peperoni raggiungono la tenerezza desiderata e il ripieno è leggermente dorato in superficie. I peperoni dovrebbero essere teneri ma mantenere ancora la loro forma.

Step 8

Togli dal forno e lascia riposare i peperoni ripieni per 3-4 minuti prima di servire. Questo permette al ripieno di assestarsi leggermente e li rende più facili da maneggiare. Servi caldi, optionalmente guarniti con timo fresco aggiuntivo o una spolverata di parmigiano. Per un controllo ottimale della glicemia, accompagna con un'insalata verde condita con olio d'oliva e aceto, e mangia prima l'insalata per massimizzare l'effetto di precarico delle fibre.