

Shirataki a Basso Indice Glicemico con Pomodori Secchi e Erbe Fresche

Una rivisitazione fusion asiatico-italiana a favore della glicemia, realizzata con shirataki a zero indice glicemico, pomodori secchi dal sapore tannico e basilico aromatico per un'indulgenza senza sensi di colpa.

Preparazione: 10 min

Cottura: 8 min

Totale: 18 min

Porzioni: 4

GL 4.5 / GI 32

Ingredienti

Zero-glycemic konjac noodles - GI of 0, perfect rice noodle substitute Shirataki, scolati e sciacquati

Low-GI concentrated flavor, provides healthy fats that slow glucose absorption Pomodori secchi sott'olio, tritati

Healthy monounsaturated fats help stabilize blood sugar Olio d'oliva extra vergine dai pomodori secchi

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism Spicchi d'aglio, affettati sottilmente

Protein and fat content helps create balanced, low-GI meal Formaggio Parmigiano, grattugiato fresco

Contains compounds that may help regulate blood sugar levels Foglie di basilico fresco, strappate

Istruzioni

Step 1

Scolare gli shirataki accuratamente in uno scolapasta e sciacquare sotto acqua fredda corrente per 1-2 minuti per rimuovere qualsiasi odore residuo. Asciugare con carta assorbente.

Step 2

Portare a ebollizione una pentola media di acqua. Aggiungere gli shirataki sciacquati e far bollire per 2-3 minuti per migliorare la loro consistenza. Scolare bene e mettere da parte.

Step 3

Mentre i noodle cuociono, tritare grossolanamente i pomodori secchi in pezzi di dimensioni adatte, riservando 2 cucchiai del loro olio. Affettare sottilmente gli spicchi d'aglio e strappare le foglie di basilico in pezzi più piccoli.

Step 4

Scaldare l'olio di pomodoro secco riservato in una grande padella o wok a fuoco medio. Aggiungere l'aglio affettato e rosolare per 1 minuto finché non diventa profumato ma non bruciato, mescolando costantemente per evitare che bruci.

Step 5

Aggiungere i pomodori secchi tritati alla padella e cuocere per 2 minuti, mescolando occasionalmente, permettendo ai sapori di fondersi e ai pomodori di ammorbardirsi leggermente.

Step 6

Aggiungere gli shirataki scolati alla padella e mescolare tutto insieme per 2-3 minuti, assicurandosi che i noodle siano ben ricoperti dell'olio saporito e distribuiti uniformemente con i pomodori e l'aglio.

Step 7

Togliere dal fuoco e aggiungere tre quarti del Parmigiano grattugiato e la maggior parte delle foglie di basilico strappate. Mescolare delicatamente per combinare, permettendo ai formaggio di fondere leggermente dal calore residuo. Condire con pepe nero macinato fresco a piacere.

Step 8

Dividere tra quattro piatti di portata e guarnire ogni porzione con i rimanenti scaglie di Parmigiano e foglie di basilico fresco. Servire immediatamente mentre caldo per la migliore consistenza e sapore. Per un controllo glicemico ottimale, abbinare con una fonte proteica o mangiare dopo aver consumato verdure.