

# 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 cucchiaini 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 ammorbidirsi 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 al formaggio di fondere leggermente dal calore residuo. Condire con pepe nero macinato fresco a piacere.

[logifoodcoach.com/recipes/shirataki-basso-indice-glicemico-pomodori-secchi-erbe-fresche](https://logifoodcoach.com/recipes/shirataki-basso-indice-glicemico-pomodori-secchi-erbe-fresche)

## 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.