

# Bowl mediterranea di cavolfiore arrosto con salsa di tahina

*Un'insalata vivace a basso indice glicemico con cavolfiore arrosto e ceci con cremosa salsa di tahina—perfetta per mantenere stabile la glicemia e avere energia duratura.*

Preparazione: 20 min

Cottura: 25 min

Totale: 45 min

Porzioni: 4

**GL 11.8 / GI 28**

## Ingredienti

**Low GI vegetable, excellent for blood sugar control** cavolfiore medio, tagliato a cimette piccole

**Moderate GI (28-35), high in protein and fiber** ceci in scatola, sciacquati e scolati

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

sale marino fino

**May improve insulin sensitivity** cumino in polvere

aglio in polvere

cipolla in polvere

paprika affumicata

pepe nero macinato fresco

**Very low GI, eat first for best blood sugar response** rucola fresca

---

**Healthy fats slow carbohydrate absorption** avocado grande maturo, affettato sottile

---

cipolla rossa piccola, affettata sottile

---

**Protein and healthy fats for satiety** pinoli tostati

---

**Sesame paste, low GI, high in protein** tahina

---

**Acid helps lower glycemic response** succo di limone fresco

---

spicchio d'aglio, schiacciato o tritato

---

acqua tiepida per la salsa

---

## Istruzioni

---

### Step 1

Preriscalda il forno a 220°C e prepara una teglia grande con bordi rivestendola leggermente con spray da cucina o carta da forno per una pulizia facile.

### Step 2

Metti le cimette di cavolfiore e i ceci scolati in una ciotola capiente. Condisci con l'olio d'oliva, poi aggiungi il sale marino, il cumino, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere, la paprika affumicata e il pepe nero. Mescola tutto accuratamente finché le verdure non sono uniformemente ricoperte di olio e spezie.

### Step 3

Distribuisci il cavolfiore e i ceci conditi in un unico strato sulla teglia preparata, assicurandoti che non siano troppo ammassati. Arrostisci nel forno preriscaldato per 25-30 minuti, mescolando una volta a metà cottura, finché il cavolfiore sviluppa bordi dorati e diventa tenero.

---

## Step 4

Mentre le verdure si arrostiscono, prepara la salsa di tahina. In una ciotolina o un barattolo, unisci la tahina, il succo di limone, il cumino e l'aglio tritato. Aggiungi 2 cucchiai di acqua tiepida e sbatti energicamente fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Aggiungi gradualmente altra acqua tiepida, un cucchiaio alla volta, fino a raggiungere una consistenza versabile. Aggiusta di sale e pepe a piacere.

## Step 5

Togli le verdure arrostito dal forno e lasciale raffreddare leggermente sulla teglia per 3-4 minuti. Questo breve riposo permette ai sapori di assestarsi e le rende più facili da maneggiare.

## Step 6

Disponi la rucola fresca su un piatto da portata grande o dividila tra quattro ciotole individuali. Aggiungi sopra l'avocado affettato, la cipolla rossa affettata sottile e i pinoli tostati, distribuendoli uniformemente.

## Step 7

Aggiungi il cavolfiore e i ceci arrostiti ancora caldi sopra il mix di rucola. Conisci generosamente con la salsa di tahina, oppure servi la salsa a parte per preferenza individuale. Guarnisci con spicchi di limone extra da spremere sopra. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia prima le verdure a foglia e le verdure, seguite dai ceci e dal cavolfiore. Servi immediatamente mentre le verdure arrostito sono ancora calde.