
Insalata energetica con cavolfiore arrosto e ceci con condimento cremoso al tahini

Un'insalata ricca di nutrienti e amica della glicemia con cavolfiore arrosto e ceci ricchi di fibre, rucola dal sapore pepato e grassi salutari da avocado e tahini.

Preparazione: 20 min

Cottura: 25 min

Totale: 45 min

Porzioni: 4

GL 12.0 / GI 28

Ingredienti

Low GI vegetable, high in fiber cavolfiore medio, tagliato a cimette piccole

Low GI legume, excellent protein and fiber source ceci in scatola, sciacquati e scolati

Healthy fat, slows glucose absorption olio extravergine d'oliva

sale marino fino

cumino in polvere

aglio in polvere

cipolla in polvere

paprika affumicata

pepe nero macinato fresco

logifoodcoach.com/recipes/insalata-energetica-con-cavolfiore-arrosto-e-ceci-con-condim

Low carb, nutrient-dense leafy green rucola fresca

Healthy fats slow glucose absorption avocado grande maturo, affettato sottile

cipolla rossa piccola, affettata sottile

Healthy fats and protein pinoli tostati

spicchi di limone, per servire

Sesame paste, healthy fats tahini

succo di limone appena spremuto

spicchio d'aglio, schiacciato o tritato

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 220°C. Rivesti una teglia grande con bordi con carta da forno o spruzzala leggermente con spray da cucina per evitare che si attacchi.

Step 2

In una grande ciotola, unisci le cimette di cavolfiore e i ceci scolati. 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 bene tutto insieme finché le verdure non sono uniformemente ricoperte di olio e spezie.

Step 3

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

Step 4

Mentre le verdure si arrostiscono, prepara il condimento al tahini. In una ciotola piccola o in un barattolo, sbatti insieme il tahini, il succo di limone, il cumino e l'aglio tritato. Aggiungi 2 cucchiaini di acqua tiepida e sbatti energicamente fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Se il condimento è troppo denso, aggiungi altra acqua tiepida un cucchiaino alla volta fino a raggiungere una consistenza versabile. Aggiusta di sale e pepe a piacere.

Step 5

Disponi la rucola fresca su un grande piatto da portata o in una ciotola larga per insalata. Aggiungi sopra la cipolla rossa affettata sottile, le fette di avocado e i pinoli tostati, distribuendoli uniformemente sulle foglie verdi.

Step 6

Aggiungi il cavolfiore arrosto e i ceci ancora tiepidi all'insalata, distribuendoli sulla rucola e sugli altri ingredienti. Il calore farà appassire leggermente la rucola, creando un piacevole contrasto di consistenze.

Step 7

Versa generosamente il condimento cremoso al tahini su tutta l'insalata. Servi immediatamente con spicchi di limone extra a lato per spremere. Per un migliore controllo della glicemia, incoraggia i commensali a mangiare prima le verdure, seguite dai ceci e dagli altri componenti.