

# 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

**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

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. 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 cucchiai 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 cucchiaio 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.