

Gumbo di frutti di mare a basso indice glicemico con riso integrale

Un classico della Louisiana rivisitato per il controllo glicemico, con gamberi succulenti e polpa di granchio in un ricco roux ricco di verdure che non farà impennare la glicemia.

Preparazione: 20 min

Cottura: 55 min

Totale: 75 min

Porzioni: 8

GL 9.8 / GI 40

Ingredienti

Heart-healthy oil for roux base olio di colza

Lower GI alternative to all-purpose flour farina integrale

Part of the Creole holy trinity cipolle gialle, tritate

Adds fiber and minimal carbs sedano, tritato

Low-carb vegetable with vitamin C peperone verde, tritato

Fresh tomatoes have lower GI than canned pomodori freschi, tritati

Soluble fiber helps regulate blood sugar gombo, fresco o congelato

Check for no added sugar miscela di spezie creole

Minimal glycemic impact with health benefits spicchi d'aglio, tritati

Choose low-sodium for better blood pressure control brodo di pesce, a basso contenuto di sodio

Aromatic herb, no glycemic impact foglie di alloro

High-quality protein with zero carbs gamberi grandi, sgusciati e puliti

Adds depth without carbs paprika affumicata

Lean protein source, check for added ingredients polpa di granchio

Lower GI than white rice, higher fiber riso integrale cotto

Nutrient-dense garnish with no glycemic impact prezzemolo fresco, tritato

Istruzioni

Step 1

Prepara tutti gli ingredienti prima di iniziare: taglia le verdure in pezzi uniformi, misura le spezie, tieni i gamberi sgusciati e pronti e scola la polpa di granchio. Questa mise en place è essenziale poiché il roux richiede attenzione costante e non può essere lasciato incustodito.

Step 2

Crea la base del roux scaldando l'olio di colza in una pentola grande e dal fondo pesante a fuoco medio. Incorpora gradualmente la farina integrale, mescolando costantemente con un movimento a forma di otto. Continua a cuocere e mescolare senza fermarti per 12-15 minuti finché il composto raggiunge un ricco colore cioccolato al latte. Fai attenzione a prevenire la bruciatura, che richiederebbe di ricominciare da capo.

Step 3

Una volta che il roux raggiunge il colore giusto, aggiungi immediatamente le cipolle tritate, il sedano e il peperone verde (la santa trinità). Mescola continuamente per 5-6 minuti finché le verdure si ammorbidiscono e rilasciano la loro umidità. Aggiungi l'aglio tritato, le spezie creole, i pomodori tritati e il gombo, cuocendo per altri 3 minuti mescolando per distribuire uniformemente il roux.

Step 4

Versa il brodo di pesce gradualmente mescolando per evitare la formazione di grumi. Aggiungi le foglie di alloro, il sale e il pepe nero. Aumenta il fuoco a medio-alto e porta il composto a ebollizione delicata. Una volta che bolle, riduci il fuoco al minimo e lascia sobbollire scoperto per 30 minuti, mescolando occasionalmente. Il gumbo si addenserà man mano che il gombo rilascia la sua mucillagine naturale e i sapori si fondono insieme.

Step 5

Mentre la base del gumbo sobbolle, condisci i gamberi cospargendoli uniformemente con paprika affumicata. Metti da parte. Durante gli ultimi 5 minuti di cottura, assaggia il gumbo e aggiusta il condimento se necessario, tenendo presente che i frutti di mare aggiungeranno il loro sapore salmastro.

Step 6

Aggiungi la polpa di granchio e i gamberi conditi con paprika al gumbo che sobbolle. Mescola delicatamente per evitare di rompere i pezzi di granchio. Cuoci per 5-7 minuti finché i gamberi diventano rosa e opachi e sono appena cotti. Rimuovi le foglie di alloro e scartale.

Step 7

Per servire in modo favorevole alla glicemia, metti circa 1/4 di tazza di riso integrale cotto in ogni ciotola riscaldata (questa dimensione della porzione è ottimale per il controllo glicemico). Versa generosamente il gumbo di frutti di mare sul riso, assicurandoti che ogni porzione riceva abbondanti gamberi e granchio. Guarnisci con prezzemolo fresco tritato. Per il miglior controllo glicemico, incoraggia i commensali a mangiare prima i frutti di mare e le verdure, poi finire con il riso. Offri salsa piccante a parte per chi preferisce un tocco extra di piccante.