

Saltato di spaghetti shirataki low-carb con pollo e verdure

Un saltato amico della glicemia con spaghetti shirataki a indice glicemico zero, proteine magre e verdure ricche di fibre—pronto in 30 minuti per un pasto low-carb soddisfacente.

Preparazione: 10 min

Cottura: 20 min

Totale: 30 min

Porzioni: 4

GL 5.8 / GI 37

Ingredienti

konjac-based, zero GI spaghetti shirataki

low GI, high fiber cavolo cappuccio, tritato

lean protein, zero GI petto di pollo cotto, sfilacciato

healthy fats, zero GI olio di palma o olio d'oliva

low GI, vitamin C peperone, tritato

low GI cruciferous vegetables verdure miste (broccoli, cavolfiore, carote)

moderate GI, use sparingly concentrato di pomodoro

flavor enhancer dado in polvere o cubetto

metabolism booster pepe di cayenna

aromatic herb timo secco

logifoodcoach.com/recipes/low-carb-shirataki-noodle-stir-fry-with-chicken-and-vegetables

to taste sale

Istruzioni

Step 1

Prepara tutte le verdure tagliando il cavolo cappuccio a strisce sottili, tagliando a dadini il peperone in pezzi di dimensioni adeguate e assicurandoti che le verdure miste (broccoli, cavolfiore e carote) siano tagliate in pezzi uniformi per una cottura omogenea.

Step 2

Scola bene gli spaghetti shirataki e sciacquali sotto acqua corrente fredda per 1-2 minuti. Metti gli spaghetti in una padella asciutta a fuoco basso e cuoci per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto, per far evaporare l'umidità in eccesso e migliorare la consistenza. Metti da parte.

Step 3

Scalda l'olio di palma o l'olio d'oliva in una padella grande o un wok a fuoco medio-alto. Una volta che l'olio è lucido, aggiungi il concentrato di pomodoro, il peperone tritato e il pepe di cayenna. Mescola continuamente per 4-5 minuti finché il concentrato di pomodoro si scurisce leggermente e diventa profumato.

Step 4

Aggiungi le verdure miste (broccoli, cavolfiore e carote) alla padella insieme al petto di pollo sfilacciato. Cospargi il dado in polvere, il timo secco e il sale. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti e cuoci a fuoco medio per 5-6 minuti finché le verdure sono tenere ma ancora croccanti.

Step 5

Aggiungi il cavolo cappuccio tritato alla padella e saltalo per 2-3 minuti finché inizia ad ammorbidirsi ma mantiene ancora un po' di croccantezza per consistenza e contenuto di fibre.

Step 6

Incorpora gli spaghetti shirataki preparati al mix di verdure e pollo. Mescola tutto accuratamente e cuoci per altri 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, per permettere agli spaghetti di assorbire i sapori e scaldarsi completamente.

Step 7

Assaggia e aggiusta di sale se necessario. Servi immediatamente ben caldo, eventualmente guarnito con erbe fresche. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia prima le porzioni di verdure e proteine e poi finisci gli spaghetti.