

Cavoletti di Bruxelles schiacciati e croccanti con parmigiano

Cavoletti di Bruxelles dorati e croccanti con un centro tenero e una crosta saporita di parmigiano. Un contorno a basso indice glicemico che è sia soddisfacente che amico della glicemia.

Preparazione: 10 min Cottura: 35 min Totale: 45 min Porzioni: 4

GL 1.3 / GI 33

Ingredienti

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable cavoletti di Bruxelles

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption olio d'oliva, più altro per la teglia

Adds flavor without impacting blood sugar aglio in polvere

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning sale marino, diviso

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity pepe di Cayenna

Adds protein and fat; minimal glycemic impact parmigiano grattugiato, diviso

Istruzioni

Step 1

Preriscaldate il forno a 220°C. Preparate una grande teglia spennellandola leggermente con olio d'oliva o rivestendola con spray da cucina per evitare che si attacchi.

Step 2

Portate a ebollizione una grande pentola d'acqua e aggiungete 2 cucchiani di sale marino. Aggiungete i cavoletti di Bruxelles all'acqua bollente e cuocete per 8-10 minuti finché non sono teneri alla forchetta ma non sfatti. Dovreste riuscire a infilarli facilmente con un coltello.

Step 3

Scolate immediatamente i cavoletti di Bruxelles e trasferiteli in un bagno di ghiaccio o passateli sotto acqua fredda per fermare la cottura. Asciugateli completamente con carta da cucina o un canovaccio pulito - questo passaggio è cruciale per ottenere la massima croccantezza.

Step 4

Trasferite i cavoletti di Bruxelles asciutti in una grande ciotola. Conditeli con 2 cucchiai di olio d'oliva, poi aggiungete l'aglio in polvere, il restante 1/2 cucchiano di sale marino e il pepe di Cayenna. Aggiungete 5 cucchiai del parmigiano grattugiato e mescolate tutto insieme finché i cavoletti non sono uniformemente ricoperti.

Step 5

Disponete i cavoletti di Bruxelles conditi sulla teglia preparata in un unico strato, distanziandoli di circa 3-4 cm l'uno dall'altro. Usando il fondo di un bicchiere, un barattolo di vetro o un misurino, premete con decisione su ogni cavoletto per schiacciarlo piatto, creando più superficie per la croccantezza.

Step 6

Cospargete i restanti 3 cucchiai di parmigiano sui cavoletti schiacciati. Cuocete in forno preriscaldato per 25-30 minuti, girando con attenzione ogni cavoletto a metà cottura, finché entrambi i lati non sono dorati e croccanti sui bordi. Servite immediatamente mentre sono caldi e croccanti.
