

Bowl vegetariana messicana con lenticchie e verdure per la glicemia

Una bowl vegetale ricca di fibre che unisce lenticchie proteiche, verdure nutrienti e riso integrale per un'energia costante senza picchi glicemici.

Preparazione: 15 min

Cottura: 55 min

Totale: 70 min

Porzioni: 6

GL 12.5 / GI 27

Ingredienti

Heart-healthy oil for sautéing olio di semi

Provides quercetin and chromium for glucose metabolism cipolla rossa, tritata

Low-calorie, high-fiber vegetable peperone verde, tritato

Capsaicin may improve insulin sensitivity peperoncino a scelta, tritato finemente

Supports cardiovascular health spicchi d'aglio, tritati

Medium GI when eaten with protein and fiber patata dolce, a cubetti

Rich in lycopene and vitamin C pomodoro, tritato

Whole grain with GI of 50-55, retains bran and fiber riso integrale, crudo

Low GI of 32, excellent protein source lenticchie verdi, secche

Quick-cooking, low GI legume lenticchie rosse, secche

logifoodcoach.com/recipes/bowl-vegetariana-messicana-lenticchie-verdure-glicemia

Anti-inflammatory spice cumino in polvere

Enhances nutrient absorption pepe nero macinato fresco

Acidity helps moderate blood sugar response aceto di vino rosso

Provides flavor without sodium brodo vegetale senza sale aggiunto

For cooking grains and legumes acqua

Nutrient-dense superfood, extremely low GI cavolo riccio, tritato

Low GI of 30, adds protein and fiber fagioli neri cotti

Fresh herb for garnish coriandolo fresco, tritato

Citrus acid helps lower glycemic response spicchi di lime

Istruzioni

Step 1

Scalda l'olio in una grande padella alta o casseruola a fuoco medio-alto. Quando l'olio è caldo e brillante, aggiungi la cipolla rossa tritata e cuoci per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché inizia ad ammorbardirsi.

Step 2

Aggiungi i peperoni verdi tritati, il peperoncino tritato finemente, l'aglio tritato, la patata dolce a cubetti e il pomodoro tritato nella padella. Rosola il mix di verdure per 10-12 minuti, mescolando frequentemente, finché le cipolle diventano traslucide e la patata dolce inizia ad ammorbardirsi leggermente.

Step 3

Incorpora il riso integrale crudo, le lenticchie verdi e le lenticchie rosse, mescolandole con le verdure. Aggiungi il cumino in polvere, il pepe nero e l'aceto di vino rosso, mescolando bene per distribuire le spezie uniformemente.

Step 4

Versa il brodo vegetale e l'acqua, mescolando per amalgamare tutti gli ingredienti. Aumenta il fuoco per portare il composto a ebollizione, poi riduci immediatamente a fuoco basso per mantenere un sobbollire delicato.

Step 5

Copri la padella con un coperchio e lascia sobbollire per 45 minuti senza sollevare il coperchio. Il riso e le lenticchie dovrebbero assorbire il liquido e diventare teneri. Se dopo 45 minuti rimane del liquido in eccesso, togli il coperchio e lascia sobbollire scoperto per altri 5 minuti.

Step 6

Togli la padella dal fuoco e lascia riposare, coperta, per 5 minuti. Questo permette ai cereali di finire la cottura a vapore e ai sapori di amalgamarsi.

Step 7

Aggiungi il cavolo riccio tritato, i fagioli neri cotti e il coriandolo tritato nella padella. Incorpora delicatamente questi ingredienti nel composto di cereali ancora caldo finché il cavolo riccio appassisce leggermente dal calore residuo, circa 2-3 minuti.

Step 8

Dividi la bowl in sei piatti da portata. Guarnisci ogni porzione con uno spicchio di lime e invita i commensali a spremere il succo di lime fresco sulla loro bowl appena prima di mangiare. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia prima le verdure e i fagioli, poi i cereali.