

# 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](https://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 ammorbidirsi.

### 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 ammorbidirsi 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.