

Stir-fry di noodles di zucchine con salsa satay agli anacardi a basso indice glicemico

Uno stir-fry colorato pronto in 20 minuti con zucchine tagliate a spirale in una cremosa salsa satay agli anacardi. Amico della glicemia con verdure ricche di fibre e grassi sani.

Preparazione: 15 min

Cottura: 10 min

Totale: 25 min

Porzioni: 3

GL 3.8 / GI 22

Ingredienti

spiralized; press out excess water zucchine e/o zucchine gialle, tagliate a spirale come noodles

cavolo cinese, tritato

cipolla rossa o bianca, tritata

olio di sesamo

burro di anacardi o mandorle cremoso

peperoncino in scaglie

tamari o aminos di cocco

optional; omit for lower glycemic impact sciroppo di agave

logifoodcoach.com/recipes/stir-fry-noodles-zucchine-salsa-satay-anacardi-basso-indice-glicemico

aglio, tritato

miscela di spezie asiatiche alle cinque spezie

dash sale marino

to taste pepe nero

optional topping; choose gluten-free salsa al peperoncino asiatica

Istruzioni

Step 1

Usando uno spiralizzatore, trasforma le zucchine e le zucchine gialle in filamenti simili a noodles. Metti le verdure spiralizzate tra strati di carta assorbente e premi delicatamente per rimuovere l'umidità in eccesso, il che previene un piatto finale acquoso. Metti da parte i noodles preparati mentre prepari gli ingredienti rimanenti.

Step 2

Prepara le verdure tritando finemente il cavolo cinese a pezzetti e tagliando a dadini la cipolla rossa o bianca. Trita gli spicchi d'aglio. Avere tutti gli ingredienti pronti prima di cucinare assicura che lo stir-fry si prepari rapidamente senza cuocere troppo i delicati noodles di zucchine.

Step 3

In un wok grande o una padella profonda a fuoco medio, unisci il burro di anacardi (misurato raso, non colmo, per controllare calorie e contenuto di grassi), l'olio di sesamo, il tamari non zuccherato, l'aglio tritato e il peperoncino in scaglie. Mescola continuamente mentre il composto si scalda e il burro di frutta secca si scioglie in una salsa liscia e profumata. Questo dovrebbe richiedere circa 1-2 minuti. I grassi sani in questa salsa aiutano a rallentare l'assorbimento del glucosio.

Step 4

Aggiungi la cipolla tritata e il cavolo cinese alla salsa. Aumenta il fuoco a medio-alto e salta per 1-2 minuti finché il cavolo inizia ad ammorbidirsi leggermente ma mantiene la sua croccantezza. Queste verdure ricche di fibre forniscono volume e nutrienti senza influire sulla glicemia.

logifoodcoach.com/recipes/stir-fry-noodles-zucchini-salsa-satay-anacardi-basso-indice-glicemico

Step 5

Aggiungi i noodles di zucchine spiralizzati al wok insieme alla polvere di cinque spezie, al sale marino e al pepe nero. Mescola tutto vigorosamente per 2-3 minuti, assicurandoti che i noodles siano uniformemente ricoperti con la salsa satay. Cuoci giusto finché le zucchine sono tenere ma hanno ancora un leggero morso per evitare che diventino molli.

Step 6

Se usi un dolcificante a basso indice glicemico per un tocco di dolcezza, cospargi ora il dolcificante al frutto del monaco o l'alluloso sullo stir-fry e mescola per amalgamare. Nota: evita lo sciroppo di agave poiché ha un indice glicemico alto di circa 65, che può far salire la glicemia. Per un controllo ottimale della glicemia, considera di omettere completamente il dolcificante poiché la dolcezza naturale delle verdure e la ricchezza del burro di frutta secca forniscono già molto sapore.

Step 7

Togli lo stir-fry dal fuoco immediatamente una volta che le verdure sono tenere-croccanti. Dividi tra le ciotole da portata e guarnisci con ulteriore peperoncino in scaglie, coriandolo fresco, cipollotti affettati o una spruzzata di succo di lime se desiderato. Per chi ama il piccante extra, irrori con salsa al peperoncino asiatica senza zucchero.

Step 8

Per un pasto completo a basso indice glicemico, abbina questo stir-fry di verdure a pollo alla griglia, manzo, gamberi o tofu compatto. Le proteine aggiunte stabilizzano ulteriormente la risposta glicemica. Conserva gli avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 4 giorni, anche se la consistenza è migliore quando preparato fresco.