

Verdure spiralizzate saltate in padella con salsa di anacardi a basso indice glicemico

Un vivace saltato in padella di 20 minuti con spaghetti di zucchine spiralizzate in una cremosa salsa di anacardi. Perfetto per l'equilibrio glicemico con verdure a basso IG e grassi sani.

Preparazione: 15 min

Cottura: 10 min

Totale: 25 min

Porzioni: 3

GL 3.7 / GI 22

Ingredienti

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control zucchine e/o zucca gialla, spiralizzate a spaghetti

High fiber, low GI cruciferous vegetable cavolo cinese, tritato

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar cipolla rossa o bianca, tritata

Healthy fat that slows glucose absorption olio di sesamo

Provides protein and healthy fats for glycemic control burro cremoso di anacardi o mandorle

May boost metabolism, no glycemic impact fiocchi di peperoncino rosso

Gluten-free soy sauce, minimal carbs tamari o aminos di cocco

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit sciroppo d'agave

Low GI, supports metabolic health aglio, tritato

No glycemic impact, adds depth mix di spezie asiatiche alle cinque spezie

Dash, to taste sale marino

To taste, no glycemic impact pepe nero

Optional topping, check labels for added sugars salsa piccante asiatica, senza glutine

Istruzioni

Step 1

Usando uno spiralizzatore, trasforma le zucchine e la zucca gialla in filamenti simili a spaghetti. Disponi le verdure spiralizzate su carta assorbente e premi delicatamente per rimuovere l'umidità in eccesso, che previene un saltato acquoso e aiuta a mantenere la migliore consistenza.

Step 2

Prepara le verdure tagliando il cavolo cinese a pezzi di dimensioni ridotte e tritando la cipolla rossa o bianca. Trita finemente gli spicchi d'aglio. Metti da parte in ciotole separate per un facile accesso durante la cottura.

Step 3

In una ciotola piccola, mescola insieme il burro di anacardi, il tamari, l'aglio tritato, i fiocchi di peperoncino, il mix di cinque spezie e il dolcificante al frutto del monaco o l'alluloso. Questo crea la base della tua salsa in stile satay. Se il burro di frutta secca è denso, puoi diluirlo leggermente con un cucchiaino d'acqua per ottenere una consistenza versabile.

Step 4

Scalda un wok grande o una padella a fuoco medio-alto e aggiungi l'olio di sesamo. Una volta che brilla, versa il composto di salsa preparato e mescola costantemente per 30-45 secondi finché diventa fragrante e leggermente sciolto.

Step 5

Aggiungi la cipolla tritata e il cavolo cinese al wok. Salta per 2-3 minuti finché il cavolo inizia ad ammorbidirsi e la cipolla diventa traslucida. Per un controllo ottimale della glicemia, puoi mangiare alcune di queste verdure ricche di fibre prima di aggiungere gli spaghetti di zucchine.

Step 6

Aggiungi gli spaghetti di zucchine spiralizzati al wok insieme al sale marino e al pepe nero. Mescola tutto vigorosamente per 2-3 minuti, assicurandoti che gli spaghetti siano ben ricoperti dalla salsa di anacardi ma mantengano ancora una leggera croccantezza. Evita di cuocere troppo per prevenire che diventino molli.

Step 7

Togli dal fuoco immediatamente una volta che le verdure sono tenere ma croccanti e uniformemente ricoperte. Servi caldo in tre porzioni uguali di circa 2 tazze ciascuna. Guarnisci con fiocchi di peperoncino rosso aggiuntivi, coriandolo fresco, cipollotti affettati o un filo di salsa piccante asiatica se desiderato. Per un pasto completo a basso indice glicemico, guarnisci con pollo alla griglia, gamberi o tofu per aggiungere proteine che stabilizzano ulteriormente i livelli di zucchero nel sangue.