

# Insalata di Zucca Arrosto e Orzo Perlato con Condimento al Balsamico

Un'insalata nutriente e ricca di fibre con orzo perlato a basso indice glicemico e zucca arrosto — perfetta per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e un'energia costante durante tutta la giornata.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 8

GL 12.8 / GI 27

## Ingredienti

**Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene** zucca butternut, pelata e tagliata a strisce lunghe

**Healthy fat that slows glucose absorption** olio d'oliva per arrostitire

**Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber** orzo perlato

**Very low GI; contains chromium for insulin support** broccoli Tenderstem, tagliati a pezzi medi

**Concentrated flavor without added sugars** pomodori secchi, affettati

**Low GI; contains quercetin** piccola cipolla rossa, tritata

**Protein and healthy fats; supports stable blood sugar** semi di zucca

**Adds flavor without impacting blood sugar** capperi piccoli, sciacquati

[logifoodcoach.com/recipes/insalata-zucca-arrosto-orzo-perlato-balsamico](https://logifoodcoach.com/recipes/insalata-zucca-arrosto-orzo-perlato-balsamico)

**Healthy fats; negligible glycemic impact** olive nere, denocciolate

---

**Anti-inflammatory properties** basilico fresco, tritato

---

**Acetic acid helps moderate blood sugar response** aceto balsamico

---

**Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption** olio extravergine di oliva

---

**Minimal glycemic impact; adds depth** senape di Digione

---

**May improve insulin sensitivity** spicchio d'aglio, finemente tritato

---

## Istruzioni

---

### Step 1

Preriscaldate il forno a 200°C (400°F/Livello 6). Disponete i pezzi di zucca butternut su un grande vassoio da forno, versatevi sopra 2 cucchiaini di olio d'oliva e mescolate per ricoprire uniformemente. Condite leggermente con sale e pepe, quindi arrostiti per 25-30 minuti fino a quando saranno teneri e leggermente caramellati ai bordi, girando una volta a metà cottura. Il leggero rivestimento di olio aiuta a moderare la risposta glicemica.

### Step 2

Mentre la zucca si arrostitisce, portate a ebollizione una grande pentola d'acqua salata. Aggiungete l'orzo perlato e cuocete per circa 25-30 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando i chicchi saranno teneri ma avranno ancora una piacevole consistenza al dente. L'orzo dovrebbe essere abbastanza morbido da mangiare comodamente ma non appiccaticcio. L'ebollizione è il metodo di cottura preferito per mantenere l'IG più basso possibile.

### Step 3

Preparate la vinaigrette balsamica mescolando insieme 3 cucchiaini di aceto balsamico, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di senape di Digione e lo spicchio d'aglio finemente tritato in una piccola ciotola. Condite generosamente con sale e pepe nero macinato fresco. Mescolate vigorosamente fino a quando il condimento non sarà ben emulsionato e leggermente addensato. I grassi sani in questo condimento aiutano a rallentare l'assorbimento del glucosio.

---

#### Step 4

Quando l'orzo è cotto, scolatelo accuratamente in un colino a maglie fini e trasferitelo in una grande ciotola per mescolare. Versate immediatamente la vinaigrette balsamica sull'orzo caldo e mescolate bene per assicurarvi che ogni chicco sia ricoperto. Lasciate che l'orzo condito si raffreddi a temperatura ambiente, mescolando occasionalmente—questo aiuta i chicchi ad assorbire il condimento saporito e consente all'amido resistente di formarsi, abbassando ulteriormente l'impatto glicemico.

#### Step 5

Portate a ebollizione una pentola media d'acqua salata e aggiungete i pezzi di broccoli Tenderstem. Cuocete per 3-4 minuti fino a quando saranno appena teneri e di un verde brillante—volete che mantengano una certa croccantezza. Scolate immediatamente e risciacquate sotto acqua corrente fredda per interrompere la cottura e preservare il colore vibrante. Asciugate i broccoli con un asciugamano da cucina pulito.

#### Step 6

Togliete la zucca butternut arrosto dal forno e lasciatela raffreddare leggermente. Una volta che l'orzo ha raggiunto la temperatura ambiente, aggiungete la zucca arrosto, i broccoli sbollentati, i pomodori secchi affettati, la cipolla rossa tritata, i semi di zucca, i capperi sciacquati e le olive nere denocciolate alla ciotola.

#### Step 7

Aggiungete il basilico fresco tritato all'insalata e mescolate delicatamente tutti gli ingredienti fino a quando saranno distribuiti uniformemente, facendo attenzione a non rompere troppo i pezzi di zucca. Assaggiate e regolate il condimento con sale, pepe aggiuntivo o un po' più di aceto balsamico se desiderato. Servite a temperatura ambiente o fredda. Questa insalata si conserva magnificamente in un contenitore ermetico in frigorifero per un massimo di 3 giorni. Per un controllo ottimale della glicemia, considerate di mangiare prima le verdure prima dell'orzo e della zucca.