

Insalata Mediterranea di Tonno e Fagioli Bianchi con Asparagi di Primavera

Un'insalata mediterranea ricca di proteine e a basso indice glicemico che combina asparagi teneri, fagioli cannellini cremosi e tonno ricco di omega-3 per stabilizzare la glicemia.

Preparazione: 10 min

Cottura: 5 min

Totale: 15 min

Porzioni: 4

GL 6.2 / GI 22

Ingredienti

approximately 1 large bunch, trimmed un grande mazzo di asparagi

2 standard cans, about 160g each drained weight bistecche di tonno in scatola in acqua, scolate

2 standard cans, about 240g each drained weight fagioli cannellini in scatola in acqua, scolati

approximately 150g, finely diced cipolla rossa, finemente tritata

brined or salted, rinsed if desired capperi, scolati

cold-pressed preferred olio extravergine di oliva

helps reduce glucose response aceto di vino rosso

or 1 tsp dried tarragon estragon fresco, finemente tritato

Istruzioni

Step 1

Porta a ebollizione una grande pentola d'acqua a fuoco alto. Mentre aspetti, taglia le estremità fibrose dagli asparagi spezzandoli o tagliando i 2-3 cm inferiori.

Step 2

Aggiungi gli asparagi tagliati all'acqua bollente e cuoci per 4-5 minuti finché i gambi non sono teneri-croccanti e di un verde brillante. Verifica la cottura infilzando con una forchetta—dovrebbe scivolare facilmente ma gli asparagi dovrebbero ancora avere un po' di consistenza.

Step 3

Scola gli asparagi in un colino e risciacqua immediatamente sotto acqua fredda corrente per 30-60 secondi per fermare la cottura e preservare il colore vibrante. Una volta raffreddati, taglia i gambi in pezzi lunghi 5 cm.

Step 4

In una grande ciotola da portata, combina il tonno scolato, spezzettandolo in fiocchi con una forchetta. Aggiungi i fagioli cannellini scolati, la cipolla rossa finemente tritata e i capperi. Mescola delicatamente per distribuire gli ingredienti uniformemente.

Step 5

Aggiungi i pezzi di asparagi raffreddati alla ciotola con il mix di tonno. Mescola delicatamente per combinare, facendo attenzione a non rompere gli asparagi o schiacciare i fagioli.

Step 6

In una piccola ciotola, sbatti insieme l'olio d'oliva, l'aceto di vino rosso e l'estragon fresco finemente tritato finché ben combinati. L'aceto aiuterà a emulsionare con l'olio per creare un condimento leggero.

Step 7

Versa il condimento all'estragon sull'insalata e mescola delicatamente ma accuratamente per ricoprire tutti gli ingredienti. Assaggia e regola il condimento se necessario—i capperi forniscono salinità, quindi sale aggiuntivo potrebbe non essere necessario.

logifoodcoach.com/recipes/insalata-mediterranea-di-tonno-e-fagioli-bianchi-con-asparagi-di-primavera

Step 8

Copri e refrigera per almeno 15-20 minuti per permettere ai sapori di fondersi, o fino a 4 ore per la preparazione dei pasti. Servi fredda o a temperatura ambiente. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia prima le verdure e i fagioli, seguiti dal tonno ricco di proteine.