

Zucca delicata ripiena di tacchino a basso indice glicemico con tahini

Barche di zucca delicata ricche di nutrienti, ripiene di tacchino macinato saporito, funghi e cavolo riccio, creano un pasto perfettamente bilanciato a basso IG che non fa impennare la glicemia.

Preparazione: 15 min

Cottura: 45 min

Totale: 60 min

Porzioni: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingredienti

Low GI (~50), rich in fiber and complex carbohydrates 2 zucche delicata medie (circa 500 g ciascuna), tagliate a metà per il lungo e private dei semi

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, divisi

No glycemic impact Sale rosa dell'Himalaya, q.b.

No glycemic impact Pepe nero macinato fresco, q.b.

Low GI (~10), adds flavor and prebiotic fiber 1 tazza di cipolla gialla, tritata finemente

Very low GI (~15), high water and fiber content 1 tazza di sedano, tritato finemente

Minimal glycemic impact, supports metabolic health 2 spicchi d'aglio grandi, tritati

Very low GI (~10), adds umami and B vitamins 1 tazza di funghi cremini o champignon, tritati

Zero GI, high-quality protein stabilizes blood sugar 500 g di tacchino macinato magro (93% magro)

No glycemic impact 1 cucchiaino di sale all'aglio

No glycemic impact, adds antioxidants ½ cucchiaino di paprika affumicata

May help improve insulin sensitivity 1 cucchiaino di cumino in polvere

Very low GI (~2), extremely high in fiber and nutrients 1 tazza di foglie di cavolo riccio fresco, senza gambi e tritate

Low GI (~25), healthy fats slow carb absorption 2 cucchiaini di tahini (pasta di semi di sesamo)

No glycemic impact, adds fresh flavor 2 cucchiaini di erba cipollina fresca, tritata

Istruzioni

Step 1

Posiziona una griglia del forno al centro e preriscalda il forno a 220°C. Rivesti una teglia grande con bordi con carta da forno per facilitare la pulizia.

Step 2

Prepara le zucche delicata tagliandole a metà per il lungo e rimuovendo i semi con un cucchiaino. Spennella le superfici tagliate e le cavità con 2 cucchiaini di olio d'oliva, quindi condisci generosamente con sale rosa dell'Himalaya e pepe nero macinato fresco. Disponi le metà di zucca con il lato tagliato verso l'alto sulla teglia preparata.

Step 3

Arrostisci le zucche nel forno preriscaldato per 35-40 minuti, fino a quando la polpa è tenera e leggermente caramellata sui bordi. Gli zuccheri naturali si concentreranno, creando un contrasto dolce con il ripieno saporito.

Step 4

Mentre le zucche si arrostiscono, prepara il ripieno di tacchino. Scalda i restanti 2 cucchiaini di olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata, il sedano e l'aglio tritato. Rosola per 4-5 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando la cipolla diventa trasparente e le verdure si ammorbidiscono. Aggiungi i funghi tritati e continua a cuocere per altri 2-3 minuti fino a quando rilasciano la loro umidità e diventano teneri.

Step 5

Aumenta il fuoco a medio-alto e aggiungi il tacchino macinato alla padella, sminuzzandolo con un cucchiaino di legno. Cospargi con il sale all'aglio, la paprika affumicata e il cumino in polvere. Cuoci per 4-5 minuti, mescolando frequentemente e rompendo eventuali pezzi grandi, fino a quando il tacchino è completamente cotto senza parti rosa.

Step 6

Riduci il fuoco a medio-basso e incorpora le foglie di cavolo riccio tritate. Cuoci per 1-2 minuti, mescolando costantemente, giusto fino a quando il cavolo riccio appassisce e diventa tenero ma mantiene ancora il suo colore verde vibrante. Togli la padella dal fuoco.

Step 7

Mescola il tahini nel composto di tacchino fino a distribuirlo uniformemente, creando una copertura cremosa che lega il ripieno. Assaggia e aggiusta il condimento con sale e pepe aggiuntivi se necessario.

Step 8

Togli le zucche arrostiti dal forno e riempi generosamente ogni cavità con il composto di tacchino, formando un piccolo cumulo. Guarnisci con erba cipollina fresca tritata e servi immediatamente, prevedendo una metà di zucca ripiena per persona. Per un controllo glicemico ottimale, incoraggia i commensali a mangiare prima il ripieno ricco di proteine, poi gustare la zucca.