

Zucca delicata ripiena di tacchino con tahina a basso indice glicemico

Barche di zucca delicata naturalmente dolce ripiene di tacchino e verdure creano un pasto perfettamente bilanciato e amico della glicemia che sazia senza picchi glicemici.

Preparazione: 15 min

Cottura: 45 min

Totale: 60 min

Porzioni: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingredienti

Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene 2 zucche delicate medie (circa 500 g ciascuna), tagliate a metà per il lungo e private dei semi

4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, divisi

Sale rosa dell'Himalaya, quanto basta

Pepe nero macinato fresco, quanto basta

1 tazza di cipolla gialla, tritata finemente

1 tazza di sedano, tritato finemente

2 spicchi d'aglio, tritati

Very low GI; adds umami without carbs 1 tazza di funghi cremini, tritati

High protein; no glycemic impact 500 g di tacchino macinato magro (93% magro)

1 cucchiaino di sale all'aglio biologico

½ cucchiaino di paprika affumicata

1 cucchiaino di cumino in polvere

Very low GI; high fiber and nutrients 1 tazza di foglie di cavolo riccio fresco, senza gambi e tritate

Low GI; healthy fats slow glucose absorption 2 cucchiai di tahina (pasta di semi di sesamo)

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

Spennella le superfici tagliate e le cavità delle metà di zucca delicata con 2 cucchiai di olio d'oliva, assicurando una copertura uniforme. Condisci generosamente la polpa 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

Trasferisci la teglia nel forno preriscaldato e arrostisci la zucca per 35-40 minuti, finché la polpa è tenera e leggermente caramellata sui bordi. Gli zuccheri naturali si concentreranno, creando un sapore delicatamente dolce.

Step 4

Mentre la zucca si arrostisce, scalda i restanti 2 cucchiai 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, finché la cipolla diventa traslucida e le verdure si ammorbidiscono.

Step 5

Aggiungi i funghi tritati alla padella e continua a cuocere per 2-3 minuti finché rilasciano la loro umidità e diventano tenuti. I funghi aggiungeranno un ricco sapore umami senza impattare la glicemia.

Step 6

Aumenta leggermente il fuoco e aggiungi il tacchino macinato alla padella, sminuzzandolo con un cucchiaio di legno. Cospargi con il sale all'aglio, la paprika affumicata e il cumino in polvere. Cuoci per 4-5 minuti, mescolando frequentemente, finché il tacchino è completamente cotto senza parti rosa.

Step 7

Incorpora le foglie di cavolo riccio tritate e cuoci per 1-2 minuti finché appassiscono e si ammorbidiscono. Togli la padella dal fuoco e aggiungi la tahina, mescolando accuratamente finché il ripieno diventa cremoso e ben amalgamato. Assaggia e aggiusta il condimento con sale e pepe aggiuntivi se necessario.

Step 8

Togli la zucca arrostita 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, calcolando una metà di zucca ripiena a persona per un pasto completo e amico della glicemia.