

Stufato di lenticchie e ceci alle spezie marocchine con verdure arrostite

Uno stufato vegetale ricco di fibre che unisce lenticchie rosse e ceci con spezie aromatiche—perfetto per mantenere stabile la glicemia e saziarti a lungo.

Preparazione: 20 min

Cottura: 90 min

Totale: 110 min

Porzioni: 8

GL 13.3 / GI 23

Ingredienti

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes zucca butternut, sbucciata, privata dei semi e tagliata a cubetti

cut into 1/2-inch pieces carote grandi, sbucciate e affettate

cipolle grandi, tritate

spicchi d'aglio, tritati

4 cups brodo vegetale a basso contenuto di sodio

about 1 cup lenticchie rosse, sciacquate

concentrato di pomodoro senza sale aggiunto

zenzero fresco, sbucciato e tritato

cumino in polvere

curcuma in polvere

pistilli di zafferano

pepe nero macinato fresco

about 1/4 cup succo di limone fresco

one 16-ounce can ceci in scatola, scolati e sciacquati

about 1/2 cup arachidi tostate non salate, tritate

about 1/2 cup coriandolo fresco, tritato

Istruzioni

Step 1

Scalda una casseruola grande o una pentola dal fondo pesante a fuoco medio-basso. Aggiungi le cipolle tritate, la zucca butternut a cubetti e le carote affettate. Cuoci delicatamente per 12-15 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le cipolle diventano traslucide e iniziano a sviluppare bordi dorati. Aggiungi l'aglio tritato negli ultimi 2 minuti di cottura.

Step 2

Versa il brodo vegetale e usa un cucchiaio di legno per staccare eventuali pezzi di verdure caramellate dal fondo della pentola—questi aggiungono profondità di sapore. Porta il composto a sobbollire delicatamente.

Step 3

Incorpora le lenticchie rosse sciacquate, il concentrato di pomodoro, lo zenzero tritato, il cumino, la curcuma, lo zafferano e il pepe nero. Mescola accuratamente per assicurarti che il concentrato di pomodoro e le spezie siano distribuiti uniformemente nel liquido.

Step 4

Copri la pentola con un coperchio e riduci il fuoco al minimo. Fai sobbollire delicatamente per 75-90 minuti, mescolando ogni 20 minuti, finché le lenticchie si sono completamente disfatte e la zucca butternut è tenera alla forchetta. Lo stufato dovrebbe avere una consistenza densa e sostanziosa. Se diventa troppo denso, aggiungi acqua o brodo aggiuntivo a incrementi di 1/4 di tazza.

Step 5

Aggiungi i ceci scolati e il succo di limone fresco alla pentola. Mescola bene e cuoci scoperto per altri 5 minuti per scaldare i ceci e permettere al succo di limone di ravvivare tutti i sapori.

Step 6

Assaggia e aggiusta il condimento se necessario. Lo stufato dovrebbe avere un profilo di sapore equilibrato con calore dalle spezie, freschezza dal limone e dolcezza naturale dalle verdure.

Step 7

Servi lo stufato nelle ciotole e guarnisci ogni porzione generosamente con arachidi tostate tritate e coriandolo fresco. Le arachidi aggiungono grassi sani e croccantezza soddisfacente, mentre il coriandolo fornisce una finitura fresca ed erbacea.

Step 8

Servi immediatamente mentre è caldo. Per un controllo ottimale della glicemia, considera di mangiare una piccola insalata di verdure a foglia verde prima dello stufato, e abbinalo con verdure non amidacee aggiuntive se desideri. Conserva gli avanzi in contenitori ermetici in frigorifero fino a 5 giorni, oppure congela fino a 3 mesi.