

Insalata di Potenza con Salmone e Riso Integrale a Basso Indice Glicemico

Un pasto ricco di nutrienti che combina salmone ricco di omega-3 con riso integrale ricco di fibre e edamame per un'energia sostenuta e livelli stabili di zucchero nel sangue.

Preparazione: 15 min

Cottura: 25 min

Totale: 40 min

Porzioni: 4

GL 8.3 / GI 28

Ingredienti

riso basmati integrale

edamame surgelati (fagioli di soia), scongelati

filetti di salmone senza pelle

cetriolo, tagliato a dadini

cipollotti, affettati

coriandolo fresco, grossolanamente tritato

lime, scorza e succo

peperoncino rosso, tagliato a dadini e privato dei semi

salsa di soia a basso contenuto di sodio

Istruzioni

Step 1

Sciacqua accuratamente il riso basmati integrale sotto acqua fredda corrente fino a quando l'acqua non scorre limpida. Questo rimuove l'amido in eccesso e aiuta a ottenere una consistenza più soffice.

Step 2

Cuoci il riso secondo le indicazioni sulla confezione in una pentola media con la giusta quantità di acqua. Imposta un timer per 3 minuti prima che il riso sia completamente cotto.

Step 3

Quando il timer suona, aggiungi l'edamame scongelato direttamente nella pentola del riso e continua a cuocere per gli ultimi 3 minuti. Questo assicura che entrambi i componenti siano perfettamente teneri.

Step 4

Mentre il riso cuoce, posiziona i filetti di salmone su un piatto adatto al microonde. Copri leggermente e cuoci nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, o fino a quando il pesce si sfoglia facilmente e raggiunge una temperatura interna di 63°C. In alternativa, puoi rosolare il salmone in padella o cuocerlo al forno se preferisci.

Step 5

Scola il riso e il composto di edamame in un colino a maglie fini, quindi sciacqua sotto acqua fredda corrente per fermare la cottura e raffreddarlo rapidamente. Elimina l'acqua in eccesso e trasferisci in una grande ciotola.

Step 6

Lascia raffreddare il salmone cotto per 2-3 minuti, quindi usa una forchetta per rimuovere delicatamente la pelle e sfogliare il pesce in pezzi di dimensioni adatte.

Step 7

Aggiungi il cetriolo tagliato a dadini, i cipollotti affettati, il coriandolo tritato e il salmone sfogliato alla ciotola con il riso e l'edamame. Mescola delicatamente tutto insieme usando un cucchiaio grande, facendo attenzione a non rompere troppo il salmone.

logifoodcoach.com/recipes/insalata-potenza-salmone-riso-integrale-basso-indice-glicemico

Step 8

In una piccola ciotola, mescola insieme la scorza di lime, il succo di lime, il peperoncino tagliato a dadini e la salsa di soia a basso contenuto di sodio fino a quando ben combinati. Assaggia e regola il condimento se necessario.

Step 9

Versa il condimento piccante sull'insalata e mescola delicatamente per ricoprire uniformemente. Servi immediatamente a temperatura ambiente, o refrigera per un massimo di 2 ore per una versione fredda. Questo piatto è anche un'eccellente preparazione per il giorno successivo.