

Mediterrane volkoren linguine met kikkererwten en pittige bladgroenten

Een vezelrijk, bloedsuikervriendelijk pastagerecht met nootachtige volkoren pasta, eiwitrijke kikkererwten en frisse rucola in een pittige citroen-knoflooksaus.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 15 min

Totaal: 25 min

Porties: 4

GL 23.3 / GI 30

Ingrediënten

Low GI alternative to white pasta, provides sustained energy volkoren linguine

Healthy fat that slows glucose absorption extra vierge olijfolie

Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants gemengde paprika's en uien, gesneden

Minimal glycemic impact, supports metabolic health teentjes knoflook, fijngehakt

Very low GI (28), excellent protein and fiber source ongezouten kikkererwten, uitgelekt

No glycemic impact, may boost metabolism rode pepervlokken

Acidity lowers glycemic response of the meal verse citroen, sap en rasp

Protein and fat help stabilize blood sugar vers geraspte parmezaanse kaas

Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens verse rucola, grof gehakt

Instructies

Step 1

Breng een grote pan water aan de kook. Voeg de volkoren linguine toe en kook 5 minuten tot de pasta gedeeltelijk gaar is. Schep voor het afgieten 2 kopjes van het zetmeelrijke kookvocht in een hittebestendige maatbeker. Giet de pasta af en zet opzij.

Step 2

Verwarm terwijl de pasta kookt de olijfolie in een grote diepe koekenpan of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden paprika's en uien toe en bak ongeveer 3 minuten onder af en toe roeren tot ze zacht beginnen te worden en geurig zijn.

Step 3

Voeg de fijngehakte knoflook toe aan de groenten en bak 30 seconden onder constant roeren om verbranden te voorkomen, tot de knoflook geurig en lichtgoudbruin is.

Step 4

Voeg de uitgelekte kikkererwten, rode pepervlokken, citroenschil en citroensap toe aan de koekenpan. Roer alles goed door elkaar om de smaken te mengen en bak 2 minuten om de kikkererwten door te warmen.

Step 5

Schep de gedeeltelijk gekookte linguine in de koekenpan samen met 1 kopje van het gereserveerde kookvocht. Verhoog het vuur naar middelhoog en kook 5-6 minuten onder regelmatig roeren, tot de pasta al dente is en de vloeistof is ingedikt tot een lichte saus die de ingrediënten bedekt. Voeg indien nodig meer kookvocht toe om een zijdeachtige consistentie te behouden.

Step 6

Haal de pan volledig van het vuur. Voeg meteen de geraspte parmezaanse kaas en gehakte rucola toe en schep krachtig met een tang tot de kaas in de saus smelt en de rucola door de restwarmte slapt, ongeveer 1-2 minuten. Breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.

Step 7

Proef en pas de smaak indien nodig aan. Verdeel over vier diepe borden en serveer meteen terwijl het nog heet is. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je eerst de kikkererwten en groenten eten en daarna van de pasta genieten. Deze eetvolgorde kan helpen om glucosepieken te minimaliseren.