

Quinoa risotto met rucola en parmezaan met lage glycemische index

Een bloedsuikervriendelijke variant op klassieke risotto met eiwitrijke quinoa, pittige rucola en aardse champignons voor een vullende, voedingsrijke maaltijd.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 19 min

Totaal: 29 min

Porties: 6

GL 3.7 / GI 32

Ingrediënten

Extra virgin preferred for antioxidants olijfolie

About 1/2 medium onion gele ui, gesnipperd

Fresh garlic supports insulin sensitivity teentje knoflook, fijngehakt

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source quinoa, goed gespoeld

Choose low-sodium to control blood pressure groentebouillon met weinig zout

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates rucola, gehakt en zonder stelen

Shredded form has lower GI than chunks kleine wortel, geschild en fijn geraspt

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation verse shiitake champignons, in dunne plakjes

Protein and fat slow glucose absorption geraspte parmezaanse kaas

logifoodcoach.com/recipes/quinoa-risotto-met-rucola-en-parmezaan-met-lage-glycemische-index

Adjust to taste zout

Fresh ground for best flavor versgemalen zwarte peper

Instructies

Step 1

Verwarm de olijfolie in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Zodra de olie glimt, voeg je de gesnipperde ui toe en bak je onder af en toe roeren tot deze zacht en glazig is, ongeveer 4 minuten. De ui mag niet bruin worden.

Step 2

Voeg de fijngehakte knoflook en gespoelde quinoa toe aan de pan. Blijf ongeveer 1 minuut roeren, waarbij je de quinoa licht roostert en de knoflook geurig laat worden. Zorg ervoor dat de knoflook niet verbrandt, want dat geeft een bittere smaak.

Step 3

Giet de groentebouillon erbij en verhoog het vuur om het mengsel aan de kook te brengen. Zodra het kookt, verlaag je het vuur en laat je het zachtjes sudderen.

Step 4

Laat de quinoa ongeveer 12 minuten zonder deksel sudderen en roer af en toe. De quinoa moet bijna gaar zijn met een lichte stevigheid in het midden, en het mengsel zal in dit stadium nog behoorlijk vloeibaar zijn.

Step 5

Roer de gehakte rucola, geraspte wortel en gesneden shiitake champignons erdoor. Laat nog 2 minuten sudderen tot de quinoakorrels doorzichtig worden en de groenten net gaar zijn. De rucola zal flink slinken.

Step 6

Haal de pan van het vuur en roer de geraspte parmezaanse kaas erdoor tot deze gesmolten en goed vermengd is. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Step 7

Serveer direct terwijl het nog warm is, gegarneerd met extra parmezaan indien gewenst. Voor optimaal bloedsuikerbeheer kun je het combineren met een eiwitbron zoals gegrilde kip of witte vis, en overweeg om eerst een kleine groene salade te eten om de glucoserespons verder te matigen.