

Middelhavs fullkorns linguine med kikerter og pepprete grønnsaker

En fiberrik, blodsukkervennlig pastarett som kombinerer nøtteaktig fullkorn, proteinrike kikerter og frisk rucola i en frisk sitron-hvitløkssaus.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 4

GL 23.3 / GI 30

Ingredienser

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

Healthy fat that slows glucose absorption ekstra virgin olivenolje

Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants blandet paprika og løk, hakket

Minimal glycemic impact, supports metabolic health hvitløksfedd, finhakket

Very low GI (28), excellent protein and fiber source usaltede kikerter, avrent

No glycemic impact, may boost metabolism knuste chiliflak

Acidity lowers glycemic response of the meal fersk sitron, saft og skall

Protein and fat help stabilize blood sugar nyraspet parmesanost

Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens fersk rucola, grovhakket

Instruksjoner

Step 1

Bring en stor gryte med vann til kraftig kok. Tilsett fullkorns linguine og kok i 5 minutter til den er delvis mør. Før du silar av, ta vare på 2 kopper av det stivelsesholdige pastavannet i et varmebestandig målebeger. Sil av pastaen og sett til side.

Step 2

Mens pastaen koker, varm opp olivenoljen i en stor, dyp stekepanne over middels varme. Tilsett hakket paprika og løk, og rør av og til i omtrent 3 minutter til de begynner å bli myke og duftende.

Step 3

Tilsett finhakket hvitløk til grønnsakene og kok i 30 sekunder under konstant omrøring for å unngå at det brenner seg, til hvitløken blir aromatisk og lett gyllen.

Step 4

Tilsett avrente kikerter, knuste chiliflak, sitronskal og fersk sitronsaft i stekepannen. Rør alt sammen for å blande smakene og kok i 2 minutter for å varme kikertene.

Step 5

Overfør den delvis kokte linguinen til stekepannen sammen med 1 kopp av det reserverte pastavannet. Øk varmen til middels høy og kok i 5-6 minutter under hyppig omrøring, til pastaen når al dente-konsistens og væsken reduseres til en lett saus som dekker ingrediensene. Tilsett mer pastavann om nødvendig for å opprettholde en silkeaktig konsistens.

Step 6

Ta pannen helt av varmen. Tilsett umiddelbart raspet parmesanost og hakket rucola, og vend kraftig med tang til osten smelter inn i sausen og rucolaen visner av restvarmen, omtrent 1-2 minutter. Smak til med havsalt og nymalt svart pepper.

Step 7

Smak og juster krydderet om nødvendig. Fordei i fire dype tallerkener og server umiddelbart mens det er varmt. For optimal blodsukkerkontroll, spis kikertene og grønnsakene først, logifoodcoach.com/recipes/middelhavs-fullkorns-linguine-med-kikerter-og-pepper deretter nyt pastaen. Denne spisesekvensen kan bidra til å minimere glukosetopper.