

Lavglykemisk quinoarisotto med ruccola og parmesan

En blodsukkersvennlig vri på klassisk risotto med proteinrik quinoa, pepprete ruccola og jordnære sopp for et mettende, næringsrikt måltid.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 19 min

Totalt: 29 min

Porsjoner: 6

GL 3.7 / GI 32

Ingredienser

Extra virgin preferred for antioxidants olivenolje

About 1/2 medium onion gul løk, hakket

Fresh garlic supports insulin sensitivity hvitløksfedd, finhakket

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source quinoa, godt skyllet

Choose low-sodium to control blood pressure grønnaksbuljong med lite salt

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates ruccola, hakket og uten stilker

Shredded form has lower GI than chunks liten gulrot, skrelt og fint revet

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation fersk shiitakesopp, tyntskåret

Protein and fat slow glucose absorption revet parmesanost

Adjust to taste salt

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-quinoarisotto-med-ruccola-og-parmesan

Fresh ground for best flavor nymalt svart pepper

Instruksjoner

Step 1

Varm opp olivenoljen i en stor kasserolle med tykk bunn på middels varme. Når oljen skinner, tilsett den hakkede løken og stek under omrøring av og til til den er myk og gjennomsiktig, omtrent 4 minutter. Løken skal ikke bli brun.

Step 2

Tilsett den finhakkede hvitløken og den skylte quinoaen i pannen. Rør kontinuerlig i omtrent 1 minutt, slik at quinoaen ristes lett og hvitløken blir duftende. Pass på at hvitløken ikke brenner, da dette skaper bitterhet.

Step 3

Hell i grønnsaksbuljongen og øk varmen for å bringe blandingen til et rullende kok. Når den koker, reduser varmen til lav og hold et svakt småkok.

Step 4

La quinoaen småkoke uten lokk i omtrent 12 minutter, under omrøring av og til. Quinoaen skal være nesten mør med en lett fasthet igjen i midten, og blandingen vil fortsatt virke ganske buljonglignende på dette stadiet.

Step 5

Rør inn den hakkede ruccolaen, den revne gulroten og den skårne shiitakesoppen. Fortsett å småkoke i ytterligere 2 minutter til quinoakornene blir gjennomsiktige og grønnsakene er akkurat møre. Ruccolaen vil visne betydelig.

Step 6

Ta pannen av varmen og rør inn den revne parmesanosten til den er smeltet og godt innarbeidet. Smak til med salt og nymalt svart pepper.

Step 7

Server umiddelbart mens det er varmt, pyntet med ekstra parmesan om ønskelig. For optimal blodsukkerregulering kan du servere med en proteinkilde som grillet kylling eller hvit fisk, og vurder å spise en liten grønn salat først for å moderere glukoseresponsen ytterligere.