

Śródziemnomorskie linguine z pełnego ziarna z ciecierzycą i cierpkimi liśćmi

Bogate w błonnik, przyjazne dla poziomu cukru we krwi danie z makaronem łączące orzechowe pełne ziarno, bogatą w białko ciecierzycę i orzeźwiającą rukolę w pikantnym sosie cytrynowo-czosnkowym.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 15 min

Razem: 25 min

Porcje: 4

GL 23.3 / GI 30

Składniki

Low GI alternative to white pasta, provides sustained energy linguine z pełnego ziarna

Healthy fat that slows glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin

Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants mieszanka papryki i cebuli, posiekane

Minimal glycemic impact, supports metabolic health ząbki czosnku, posiekane

Very low GI (28), excellent protein and fiber source ciecierzycza bez soli, odsączona

No glycemic impact, may boost metabolism płatki czerwonej papryki chili

Acidity lowers glycemic response of the meal świeża cytryna, sok i skórka

Protein and fat help stabilize blood sugar świeżo starty parmezan

Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens świeża rukola, grubo posiekana

logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorskie-linguine-z-pelnego-ziarna-z-ciecierzycza

Instrukcje

Step 1

Zagotuj duży garnek wody. Dodaj linguine z pełnego ziarna i gotuj przez 5 minut, aż będzie częściowo miękki. Przed odcedzeniem odłóż 2 szklanki skrobiowej wody po gotowaniu makaronu do żaroodpornego miarki. Odcedź makaron i odstaw na bok.

Step 2

Podczas gdy makaron się gotuje, rozgrzej oliwę z oliwek na dużej głębokiej patelni lub rondlu na średnim ogniu. Dodaj posiekaną paprykę i cebulę, mieszając od czasu do czasu przez około 3 minuty, aż zaczną mięknąć i staną się aromatyczne.

Step 3

Dodaj posiekany czosnek do warzyw i gotuj przez 30 sekund, ciągle mieszając, aby nie przypalić, aż czosnek stanie się aromatyczny i lekko złocisty.

Step 4

Dodaj odsączoną ciecierzycę, płatki czerwonej papryki chili, skórkę z cytryny i świeży sok z cytryny na patelnię. Wymieszaj wszystko razem, aby połączyć smaki i gotuj przez 2 minuty, aby podgrzać ciecierzycę.

Step 5

Przełóż częściowo ugotowane linguine na patelnię wraz z 1 szklanką odłożonej wody po gotowaniu makaronu. Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i gotuj przez 5-6 minut, często mieszając, aż makaron osiągnie konsystencję al dente, a płyn zredukuje się, tworząc lekki sos oblewający składniki. Dodaj więcej wody po makaronie, jeśli potrzeba, aby utrzymać jedwabistą konsystencję.

Step 6

Zdejmij patelnię całkowicie z ognia. Natychmiast dodaj starty parmezan i posiekaną rukolę, energicznie mieszając szczypkami, aż ser rozpuści się w sosie, a rukola zwiędnie od resztkowego ciepła, około 1-2 minuty. Dopraw solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku.

Step 7

Spróbuj i w razie potrzeby dostosuj doprawienie. Podziel na cztery płytkie miski i podawaj natychmiast, gdy jest gorące. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz najpierw ciecierzycę i warzywa, a potem delektuj się makaronem. Ta kolejność jedzenia może pomóc zminimalizować skoki glukozy.