

Niskoindeksowe risotto z komosą ryżową, rukolą i parmezanem

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi wersja klasycznego risotta z bogatą w białko komosą ryżową, pieprzną rukolą i ziemistymi grzybami – sycące, pełne składników odżywczych danie.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 19 min

Razem: 29 min

Porcje: 6

GL 3.7 / GI 32

Składniki

Extra virgin preferred for antioxidants oliwa z oliwek

About 1/2 medium onion żółta cebula, posiekana

Fresh garlic supports insulin sensitivity ząbek czosnku, drobno posiekany

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source komosa ryżowa, dobrze wypłukana

Choose low-sodium to control blood pressure bulion warzywny o niskiej zawartości sodu

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates rukola, posiekana i bez łodyżek

Shredded form has lower GI than chunks mała marchewka, obrana i drobno starta

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation świeże grzyby shiitake, cienko pokrojone

Protein and fat slow glucose absorption starty ser parmezan

logifoodcoach.com/recipes/niskoindeksowe-risotto-z-komosa-ryzowa-rukola-i-parmezanem

Adjust to taste sól

Fresh ground for best flavor świeżo zmielony czarny pieprz

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym rondlu z grubym dnem na średnim ogniu. Gdy zacznie lekko migotać, dodaj posiekaną cebulę i smaż, od czasu do czasu mieszając, aż zmięknie i stanie się przezroczysta, około 4 minuty. Cebula nie powinna się zarumienić.

Step 2

Dodaj posiekany czosnek i wypłukaną komosę ryżową do rondla. Mieszaj nieprzerwanie przez około 1 minutę, lekko prażąc komosę ryżową i pozwalając czosnkowi uwolnić aromat. Uważaj, aby czosnek się nie przypalił, ponieważ to powoduje gorycz.

Step 3

Wlej bulion warzywny i zwiększ ogień, aby doprowadzić mieszankę do wrzenia. Gdy zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do minimum i utrzymuj delikatne gotowanie.

Step 4

Gotuj komosę ryżową bez przykrycia przez około 12 minut, od czasu do czasu mieszając. Komosa ryżowa powinna być prawie miękka z lekką twardością pozostającą w środku, a mieszanka będzie nadal dość płynna na tym etapie.

Step 5

Dodaj posiekaną rukolę, startą marchewkę i pokrojone grzyby shiitake. Kontynuuj gotowanie przez dodatkowe 2 minuty, aż ziarna komosy ryżowej staną się przezroczyste, a warzywa będą właśnie miękkie. Rukola znacznie opadnie.

Step 6

Zdejmij rondel z ognia i wmieszaj starty ser parmezan, aż się rozpuści i dobrze połączy. Dopraw solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku.

Step 7

Podawaj natychmiast, gdy jest gorące, udekorowane dodatkowo parmezanem, jeśli chcesz. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi podaj z źródłem białka, takim jak grillowany kurczak lub biała ryba, i rozważ zjedzenie najpierw małej zielonej sałatki, aby dodatkowo złagodzić odpowiedź glukozy.