

# Risoto de Cevada Perlada com Frango e Cogumelos Silvestres

Uma versão amiga do açúcar no sangue do clássico risoto, usando cevada perlada com sabor de noz, frango magro e cogumelos terrosos para energia sustentada sem picos de glicose.

Preparação: 10 min

Cozedura: 50 min

Total: 60 min

Porções: 4

GL 8.3 / GI 25

## Ingredientes

**provides fat to slow glucose absorption** manteiga

**heart-healthy monounsaturated fat** azeite

**low-GI aromatic vegetable** chalota grande, finamente fatiada

**minimal glycemic impact** dente de alho, picado

**lean protein slows carbohydrate absorption** peitos de frango sem pele, cortados em cubos

**GI of 35, excellent low-glycemic grain choice** cevada perlada

**alcohol content is minimal after cooking** vinho branco seco

**very low GI, high fiber** cogumelos silvestres e castanha mistos, picados

**herb with no glycemic impact** folhas de tomilho fresco

**choose low-sodium variety** caldo de frango quente

[logifoodcoach.com/recipes/risoto-de-cevada-perlada-com-frango-e-cogumelos-silvestres](https://logifoodcoach.com/recipes/risoto-de-cevada-perlada-com-frango-e-cogumelos-silvestres)

**fat and protein help moderate glucose response** queijo Parmesão ralado

---

**optional garnish, negligible glycemic impact** cebolinha fresca, picada

---

**optional garnish** lascas de Parmesão

---

## Instruções

---

### Step 1

Aqueça a manteiga e o azeite juntos em uma panela grande e pesada em fogo médio até a manteiga derreter e começar a espumar levemente.

### Step 2

Adicione a chalota finamente fatiada e o alho picado à panela com uma pitada de sal e pimenta-do-reino moída na hora. Refogue por aproximadamente 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até a chalota ficar translúcida e aromática, mas não dourada.

### Step 3

Misture os cubos de peito de frango e cozinhe por 2-3 minutos, virando ocasionalmente, até o frango estar levemente selado em todos os lados, mas não totalmente cozido.

### Step 4

Adicione a cevada perlada à panela e mexa continuamente por cerca de 1 minuto para tostar levemente os grãos e revesti-los com o óleo e manteiga, o que ajuda a desenvolver um sabor de noz.

### Step 5

Despeje o vinho branco e mexa constantemente até o líquido ser quase completamente absorvido pela cevada, o que deve levar 2-3 minutos. O vinho adiciona acidez que equilibra a riqueza do prato. Nota: O álcool evaporará completamente durante o cozimento, deixando apenas sabor com teor de carboidrato negligenciável.

### Step 6

---

Adicione os cogumelos picados e as folhas de tomilho fresco, mexendo para combinar.

Despeje aproximadamente três quartos do caldo de frango quente (cerca de 750ml), [logifoodcoach.com/recipes/risoto-de-cevada-perlada-com-frango-e-cogumelos-silvestres](https://logifoodcoach.com/recipes/risoto-de-cevada-perlada-com-frango-e-cogumelos-silvestres) reservando o restante para ajustar a consistência depois.

### Step 7

Reduza o fogo para baixo e mantenha um cozimento suave por 40-45 minutos, mexendo a cada 5-7 minutos para evitar que grude. A cevada deve ficar macia, mas reter uma mastigação agradável, e a mistura deve ser cremosa, mas não aguada. Adicione caldo adicional conforme necessário se o risoto parecer muito seco durante o cozimento.

### Step 8

Retire a panela do fogo e misture o queijo Parmesão ralado até derreter e incorporar. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta conforme necessário. Sirva imediatamente em tigelas aquecidas, guarnecido com cebolinha picada e lascas de Parmesão adicionais, se desejar. Para melhor controle do açúcar no sangue, acompanhe com um prato de vegetais verdes ou salada de folhas.