

Salada de Couve-flor Assada & Arroz Selvagem com Lentilhas

Uma tigela de grãos vibrante e rica em fibras, com couve-flor temperada e assada, arroz selvagem saboroso e lentilhas repletas de proteína—perfeita para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

Preparação: 20 min

Cozedura: 40 min

Total: 60 min

Porções: 12

GL 15.3 / GI 48

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber couve-flor, dividida em floretes

Healthy fat, slows glucose absorption azeite para assar

Antioxidant spice, no glycemic impact páprica

Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone mistura de arroz basmati e arroz selvagem

Low GI (29), high protein and fiber lentilhas Puy, secas

Medium GI (64), use sparingly or reduce amount passas

Large handful, rich in antioxidants salsa fresca, picada grosseiramente

Large handful, aids digestion folhas de hortelã fresca, picadas

Vitamin C enhances nutrient absorption limões, raspados e suco

Healthy monounsaturated fats azeite extra virgem para o molho

Acidity helps lower glycemic response vinagre de vinho branco

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 200°C (180°C com ventilador/400°F/marca de gás 6). Forre uma assadeira grande com papel manteiga.

Step 2

Corte a couve-flor em floretes do tamanho de uma mordida, de tamanho similar para assamento uniforme. Coloque-os em uma tigela grande, regue com 2 colheres de sopa de azeite e polvilhe com páprica. Misture bem até que todos os floretes estejam uniformemente cobertos com o óleo temperado.

Step 3

Espalhe os floretes de couve-flor em uma única camada na assadeira preparada, garantindo que não se sobreponham. Asse por 35-40 minutos, virando uma vez no meio do tempo, até ficar dourado nas bordas e macio quando perfurado com um garfo. Retire do forno e deixe esfriar à temperatura ambiente.

Step 4

Enquanto a couve-flor assa, enxágue o arroz e as lentilhas juntos em uma peneira de malha fina sob água corrente fria até a água sair clara. Transfira para uma panela grande e adicione água na proporção 2:1 (aproximadamente 1,2 litros de água para 600g de grãos e lentilhas combinados).

Step 5

Leve o arroz e as lentilhas para fervura em fogo alto, depois reduza imediatamente para um simmer suave. Cubra com uma tampa bem ajustada e cozinhe por 25-30 minutos até que tanto o arroz quanto as lentilhas estejam macios mas ainda com uma ligeira resistência. Escorra qualquer líquido em excesso e enxágue sob água fria para parar o cozimento e esfriar a mistura.

Step 6

Prepare o molho de ervas ao bater a raspadura de limão, suco de limão, 8 colheres de sopa de azeite e vinagre de vinho branco em uma tigela pequena. Tempere generosamente com sal marinho e pimenta preta moída a gosto.

Step 7

Transfira a mistura de arroz e lentilhas resfriada para uma tigela grande de servir. Despeje o molho enquanto os grãos ainda estão ligeiramente mornos para ajudá-los a absorver os sabores. Adicione os floretes de couve-flor assados, passas (ou substituto de nozes), salsa picada e folhas de hortelã.

Step 8

Misture tudo junto suavemente mas completamente, garantindo que o molho cubra todos os ingredientes uniformemente. Prove e ajuste o tempero se necessário. Sirva à temperatura ambiente para melhor sabor e resposta glicêmica ideal. Esta salada pode ser preparada com até 2 dias de antecedência e armazenada coberta na geladeira. Cada porção fornece aproximadamente 1,5 xícaras desta salada satisfatória.