

Pimentos recheados com quinoa mediterrânea e nozes

Pimentos coloridos recheados com quinoa rica em proteínas, nozes crocantes e vegetais frescos criam uma refeição satisfatória de baixo índice glicêmico que mantém o açúcar no sangue estável.

Preparação: 20 min

Cozedura: 25 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 7.2 / GI 29

Ingredientes

Low GI (53), complete protein source quinoa crua

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption azeite extra virgem

Very low GI, high fiber vegetable abobrinha cortada em cubos

Low GI (38), rich in lycopene tomates frescos picados

Low GI, adds flavor depth cebola amarela picada finamente

Minimal glycemic impact, adds crunch talo de aipo picado finamente

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response nozes cruas picadas

May help improve insulin sensitivity dentes de alho frescos picados

Aromatic herb, no glycemic impact folhas de tomilho fresco picadas

For seasoning sal marinho

For seasoning pimenta-do-reino moída na hora

Adds umami, minimal glycemic impact queijo parmesão ralado

Very low GI, excellent vitamin C source pimentos grandes cortados ao meio e sem sementes

Instruções

Step 1

Preaqueça o forno a 175°C. Lave bem a quinoa em água fria usando uma peneira fina para remover qualquer revestimento amargo. Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem, tipicamente combinando 1 xícara de quinoa com 2 xícaras de água, levando para ferver, depois reduzindo para fogo baixo tampado por 15 minutos até a água ser absorvida. Solte com um garfo e reserve.

Step 2

Enquanto a quinoa cozinha, prepare os vegetais. Corte a abobrinha em cubos pequenos, pique os tomates, pique finamente a cebola e o aipo, pique o alho e pique as folhas de tomilho fresco. Pique grosseiramente as nozes em pedaços pequenos. Corte os pimentos ao meio no sentido do comprimento, remova as sementes e membranas, e reserve.

Step 3

Aqueça uma frigideira grande ou sauté em fogo médio-alto. Adicione o azeite e gire para cobrir a panela. Quando o azeite estiver brilhante, adicione a abobrinha picada, tomates, cebola, aipo, nozes, alho picado e tomilho fresco. Refogue por 2 minutos em fogo alto para desenvolver cor e sabor.

Step 4

Reduza o fogo para médio e continue cozinhando a mistura de vegetais por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios mas ainda com alguma textura. A abobrinha deve estar amolecida e os tomates devem liberar seus sucos para criar um molho leve.

Step 5

Adicione a quinoa cozida à mistura de vegetais junto com o sal, pimenta-do-reino e queijo parmesão ralado. Misture tudo bem, garantindo que a quinoa esteja distribuída uniformemente e bem temperada. Prove e ajuste o tempero se necessário.

Step 6

Arrume as metades de pimento com o lado cortado para cima numa assadeira com bordas. Divida a mistura de quinoa e vegetais uniformemente entre as quatro metades de pimento, pressionando suavemente em cada cavidade—você deve ter cerca de 1/2 xícara de recheio por metade de pimento. Cubra toda a assadeira bem com papel alumínio.

Step 7

Asse os pimentos cobertos por 15-20 minutos até que os pimentos comecem a amolecer. Remova o papel alumínio e continue assando por mais 5-7 minutos até que os pimentos atinjam a maciez desejada e o recheio esteja levemente dourado por cima. Os pimentos devem estar macios mas ainda manter sua forma.

Step 8

Retire do forno e deixe os pimentos recheados descansarem por 3-4 minutos antes de servir. Isso permite que o recheio assente ligeiramente e os torna mais fáceis de manusear. Sirva quente, opcionalmente decorado com tomilho fresco adicional ou uma pitada de queijo parmesão. Para controle ideal do açúcar no sangue, acompanhe com uma salada verde temperada com azeite e vinagre, e coma a salada primeiro para maximizar o efeito de pré-carga de fibras.