

Medelhavs fullkornslingvine med kikärter och pepprig sallad

En fiberrik, blodsockervänlig pastarätt som kombinerar nötiga fullkorn, proteinrika kikärter och livlig rucola i en frisk citron-vitlökssås.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 25 min

Portioner: 4

GL 23.3 / GI 30

Ingredienser

Low GI alternative to white pasta, provides sustained energy fullkornslingvine

Healthy fat that slows glucose absorption extra virgin olivolja

Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants blandad paprika och lök, hackad

Minimal glycemic impact, supports metabolic health vitlöksklyftor, finhackade

Very low GI (28), excellent protein and fiber source osaltade kikärter, avrunna

No glycemic impact, may boost metabolism krossad chilipeppar

Acidity lowers glycemic response of the meal färsk citron, juice och rivet skal

Protein and fat help stabilize blood sugar nyligen riven parmesanost

Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens färsk rucola, grovt hackad

Instruktioner

Step 1

Koka upp en stor kastrull med vatten. Tillsätt fullkornslingvinen och koka i 5 minuter tills den är delvis mör. Innan du siler av, spara 2 koppar av det stärkelserika pastavattnet i ett värmetåligt mått. Sila av pastan och ställ åt sidan.

Step 2

Medan pastan kokar, varm olivoljan i en stor djup stekpanna eller sauteringspanna på medelvärme. Tillsätt den hackade paprikan och löken och rör om då och då i cirka 3 minuter tills de börjar mjukna och blir doftande.

Step 3

Tillsätt den finhackade vitlöken till grönsakerna och koka i 30 sekunder under konstant omrörning för att förhindra bränning, tills vitlöken blir aromatisk och lätt gyllene.

Step 4

Tillsätt de avrunna kikärtorna, krossad chilipeppar, citronskal och färsk citronsaft i stekpannan. Rör om allt för att blanda smakerna och koka i 2 minuter för att värma kikärtorna.

Step 5

Flytta den delvis kokta lingvinen till stekpannan tillsammans med 1 kopp av det sparade pastavattnet. Öka värmen till medelhög och koka i 5-6 minuter under frekvent omrörning tills pastan når al dente-konsistens och vätskan reduceras för att skapa en lätt sås som täcker ingredienserna. Tillsätt mer pastavatten om det behövs för att behålla en len konsistens.

Step 6

Ta bort pannan från värmen helt. Tillsätt omedelbart den rivna parmesanosten och den hackade rucolasalladen och blanda kraftigt med tång tills osten smälter in i såsen och rucolasalladen vissnar av restvärmen, cirka 1-2 minuter. Smaka av med havssalt och nymald svartpeppar.

Step 7

Smaka av och justera kryddningen om det behövs. Fördela på fyra grunda skålar och servera omedelbart medan det är varmt. För optimal blodsockerkontroll, ät kikärtorna och grönsakerna först, sedan njut av pastan. Denna ätsekvens kan hjälpa till att minimera glukostoppar.