

Lågglykemisk quinoarisotto med rucola och parmesan

En blodsockervänlig variant av klassisk risotto med proteinrik quinoa, pepprigt rucola och jordiga svampar för en mättande, näringsrik måltid.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 19 min

Totalt: 29 min

Portioner: 6

GL 3.7 / GI 32

Ingredienser

Extra virgin preferred for antioxidants olivolja

About 1/2 medium onion gul lök, hackad

Fresh garlic supports insulin sensitivity vitlöksklyfta, finhackad

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source quinoa, väl sköljd

Choose low-sodium to control blood pressure lågsaltad grönsaksbuljong

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates rucola, hackad och utan stjälkar

Shredded form has lower GI than chunks liten morot, skalad och fint riven

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation färska shiitakesvampar, tunt skivade

Protein and fat slow glucose absorption riven parmesan

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-quinoarisotto-med-rucola-och-parmesan

Adjust to taste salt

Fresh ground for best flavor nymald svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Hetta upp olivoljan i en stor, tjockbottnad kastrull på medelvärme. När oljan glimmar, tillsätt den hackade löken och koka under omrörning då och då tills den mjuknat och blivit genomskinlig, cirka 4 minuter. Löken ska inte bli brun.

Step 2

Tillsätt den finhackade vitlöken och den sköljda quinoan i kastrullen. Rör om kontinuerligt i cirka 1 minut, rosta quinoan lätt och låt vitlöken bli doftande. Var noga med att inte låta vitlöken brännas, eftersom det skapar beska.

Step 3

Håll i grönsaksbuljongen och öka värmen för att få blandningen att koka upp. När den kokar, sänk värmen till låg och håll en svag sjudning.

Step 4

Låt quinoan sjuda utan lock i cirka 12 minuter under omrörning då och då. Quinoan ska vara nästan mör med en lätt fasthet kvar i mitten, och blandningen kommer fortfarande att verka ganska buljongartig i detta skede.

Step 5

Rör ner det hackade rucolat, den rivna moroten och de skivade shiitakesvamparna. Fortsätt sjuda i ytterligare 2 minuter tills quinoakornen blir genomskinliga och grönsakerna precis är möra. Rucolat kommer att vissna avsevärt.

Step 6

Ta bort kastrullen från värmen och rör ner den rivna parmesanosten tills den smält och är väl inblandad. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

Step 7

Servera omedelbart medan det är varmt, garnerat med extra parmesan om så önskas. För optimal blodsockerhantering, kombinera med en proteinkälla som grillad kyckling eller vitfisk, och överväg att äta en liten grön sallad först för att ytterligare dämpa glukosresponsen.