

Chili di Tre Legumi a Basso Indice Glicemico con Peperoni Arrostiti

Un chili vegano ricco di fibre che mantiene stabile la glicemia. Ricco di proteine e legumi a digestione lenta, questo piatto unico sostanzioso soddisfa senza picchi di zucchero.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 4

GL 12.1 / GI 21

Ingredienti

olio d'oliva

cipolla gialla, finemente tritata

mix of colors preferred peperoni, privati dei semi e affettati

cumino macinato

adjust to taste peperoncino in polvere

paprika affumicata dolce

with liquid fagioli rossi in scatola in salsa di chili

drained weight legumi misti in scatola, scolati e risciacquati

pomodori tritati in scatola

optional low-GI alternative to white rice riso di cavolfiore, per servire

logifoodcoach.com/recipes/chili-tre-legumi-basso-indice-glicemico-peperoni-arrostiti

Istruzioni

Step 1

Riscalda l'olio d'oliva in una pentola grande e pesante o in una cocotte olandese a fuoco medio finché non inizia a brillare, circa 2 minuti.

Step 2

Aggiungi la cipolla tritata alla pentola e fai rosolare per 4-5 minuti, mescolando occasionalmente, finché non inizia ad ammorbidente e diventare traslucida.

Step 3

Aggiungi i peperoni affettati e continua a cuocere per altri 6-8 minuti, mescolando frequentemente, finché i peperoni non sono teneri e leggermente caramellati ai bordi.

Step 4

Cospargere il cumino macinato, il peperoncino in polvere e la paprika affumicata sulle verdure. Mescola continuamente per 60-90 secondi finché le spezie non diventano fragranti e ricoprono uniformemente le verdure.

Step 5

Versa i fagioli rossi con la loro salsa di chili, i legumi misti scolati e i pomodori tritati. Mescola tutto insieme accuratamente per combinare.

Step 6

Porta il composto a ebollizione a fuoco medio-alto, quindi riduci il fuoco a basso e lascia sobbollire senza coperchio per 15-20 minuti, mescolando occasionalmente, finché il chili non si addensa alla consistenza desiderata.

Step 7

Assaggia e regola il condimento con sale, pepe o peperoncino in polvere aggiuntivo secondo necessità. Per una migliore gestione della glicemia, servi immediatamente in porzioni di 1,5 tazze su riso di cavolfiore o goditi come una ciotola autonoma con un contorno di verdure a foglia verde.

Step 8

Conserva gli avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 5 giorni, o congela in porzioni individuali fino a 3 mesi. I sapori si approfondiscono durante la notte, rendendolo eccellente per la preparazione dei pasti.