

Chili di tacchino e fagioli a basso indice glicemico con zucchine arrostito

Un chili amico della glicemia con tacchino magro, fagioli ricchi di fibre e verdure arrostito che fornisce energia costante senza picchi di glucosio.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 8

GL 7.8 / GI 40

Ingredienti

Low GI vegetable, roasted to enhance flavor zucchine, tagliate a pezzi

Healthy fat that slows carbohydrate absorption olio extravergine d'oliva

Medium GI when cooked, provides flavor base cipolla gialla, tritata

Nearly zero glycemic impact, adds fiber sedano, tritato

Low GI, rich in vitamin C peperoni, tritati (di qualsiasi colore)

May help improve insulin sensitivity aglio fresco, tritato

Lean protein with zero glycemic impact petto di tacchino cotto, tagliato a pezzi

Capsaicin may improve glucose metabolism chili in polvere

Spice with potential blood sugar benefits semi di cumino

Low GI, rich in lycopene pomodori a cubetti in scatola, senza sale aggiunto

logifoodcoach.com/recipes/chili-di-tacchino-e-fagioli-a-basso-indice-glicemico-con-zucchine-arrostito

Low GI (24), high fiber and resistant starch fagioli rossi in scatola, sciacquati e scolati

Adds flavor without affecting blood sugar brodo vegetale a basso contenuto di sodio

Minimal amount for balance, can omit if desired zucchero di canna

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 245°C. Ungi leggermente una pirofila di vetro con spray da cucina o un sottile strato di olio d'oliva. Distribuisci le zucchine tagliate in un unico strato uniforme sulla pirofila, assicurandoti che i pezzi non si sovrappongano per una cottura ottimale.

Step 2

Metti le zucchine nel forno preriscaldato e arrostisci per 8-10 minuti, finché i pezzi diventano leggermente teneri e sviluppano bordi dorati chiari. Questo processo di arrostimento concentra i sapori naturali della verdura mantenendo le sue proprietà a basso indice glicemico.

Step 3

Mentre le zucchine si arrostiscono, scalda l'olio d'oliva in una pentola grande o in una casseruola dal fondo pesante a fuoco medio-basso. Aggiungi le cipolle tritate e falle rosolare dolcemente per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché diventano morbide e sviluppano un ricco colore dorato.

Step 4

Aggiungi il sedano e i peperoni tritati nella pentola con le cipolle caramellate. Continua a cuocere per altri 4-5 minuti, mescolando frequentemente, finché le verdure iniziano ad ammorbardirsi. Il sedano dovrebbe rimanere leggermente croccante per fornire un contrasto di consistenza.

Step 5

Aggiungi l'aglio tritato, il tacchino a pezzi, il chili in polvere e i semi di cumino. Mescola tutto accuratamente per ricoprire il tacchino e le verdure con le spezie aromatiche. Riduci il fuoco al minimo, copri la pentola e lascia sobbollire dolcemente per 5 minuti per permettere ai sapori di amalgamarsi.

Step 6

Aggiungi i pomodori a cubetti con il loro succo, i fagioli rossi sciacquati, il brodo vegetale e lo zucchero di canna nella pentola. Mescola bene per combinare tutti gli ingredienti. Una volta che le zucchine hanno finito di arrostire, incorporale delicatamente nel composto del chili.

Step 7

Porta il chili a un leggero sobbollire, poi riduci il fuoco al minimo. Copri la pentola e lascia cuocere per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi. I sapori si intensificheranno e i fagioli assorbiranno il brodo saporito.

Step 8

Assaggia e aggiusta i condimenti se necessario. Versa il chili caldo in ciotole riscaldate e servi immediatamente. Per un controllo ottimale della glicemia, accompagna con un'insalata mangiata per prima, e considera di guarnire con un cucchiaio di yogurt greco invece della panna acida per proteine aggiuntive.