

Casseruola di Fagioli Neri Messicana a Basso Indice Glicemico

Una rivisitazione amichevole per la glicemia della cucina messicana, che stratifica fagioli neri ricchi di fibre con pomodori speziati e formaggio per un'energia costante senza picchi.

Preparazione: 10 min

Cottura: 30 min

Totale: 40 min

Porzioni: 4

GL 38.3 / GI 43

Ingredienti

Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber fagioli neri, scolati e risciacquati

Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity miscela di spezie fajita

Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar pomodori tritati con peperoncino

Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load tortillas integrali o a basso contenuto di carboidrati

Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact formaggio Monterey Jack o cheddar grattugiato

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 180°C (160°C ventilato/350°F/gas 4). Rivesti leggermente una pirofila da 2 litri con spray da cucina o una piccola quantità di olio d'oliva per evitare che si attacchi.

Step 2

Metti una grande padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi i fagioli neri scolati e le spezie fajita senza zucchero, mescolando per rivestire uniformemente i fagioli con le spezie. Cuoci per 1-2 minuti fino a quando non diventa fragrante, permettendo alle spezie di sbocciare e rilasciare i loro composti aromatici.

Step 3

Versa i pomodori in scatola con peperoncino nella padella con i fagioli conditi. Mescola bene per combinare, quindi riduci il fuoco a basso. Lascia cuocere a fuoco lento delicatamente per 10 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando il sugo si addensa leggermente e i sapori si fondono insieme.

Step 4

Mentre il composto di fagioli cuoce a fuoco lento, taglia ogni tortilla a metà per creare semicerchi. Questo rende la stratificazione più facile e aiuta a distribuire le tortillas più uniformemente in tutta la casseruola.

Step 5

Inizia ad assemblare la casseruola: distribuisci un terzo del composto di fagioli e pomodori sul fondo della pirofila preparata. Cospargere circa 45g (3 cucchiai) di formaggio grattugiato sui fagioli, quindi disporre le metà di tortilla in un singolo strato sopra, leggermente sovrapposte se necessario.

Step 6

Ripeti il processo di stratificazione altre due volte: composto di fagioli, formaggio (45g per strato) e tortillas. Per lo strato finale, posiziona le metà di tortilla in cima e cospargere con il formaggio rimanente (circa 50g), assicurando una copertura uniforme per una finitura dorata e gorgogliante.

Step 7

Trasferisci la casseruola assemblata nel forno preriscaldato e cuoci per 15 minuti, fino a quando il formaggio non è fuso, dorato e gorgoglia ai bordi.

Step 8

Togli dal forno e lascia riposare per 5 minuti prima di servire. Questo consente agli strati di assestarsi leggermente per un portionamento più facile. Servi con un'ampia insalata verde al lato, e condisci con fette di avocado, yogurt greco o coriandolo fresco per una nutrizione aggiunta e stabilità della glicemia.