

# Fagioli dall'occhio al forno con erbe affumicate

*Teneri fagioli dall'occhio cotti lentamente con erbe aromatiche e un tocco affumicato creano un piatto confortante che aiuta a controllare la glicemia, ricco di fibre e proteine vegetali.*

Preparazione: 5 min

Cottura: 80 min

Totale: 85 min

Porzioni: 6

**GL 5.6 / GI 36**

## Ingredienti

**Low GI legume, excellent for blood sugar control** fagioli dall'occhio secchi

**Adds umami without added sugars** dado vegetale in polvere

sale marino fino

**Capsaicin may support metabolism** salsa tabasco

prezzemolo secco

**Adds depth without sugar** paprika affumicata

**Anti-inflammatory herb** timo secco

**Rich in antioxidants** origano secco

pepe nero macinato fresco

**Provides smoky flavor without processed meats** aroma affumicato liquido

logifoodcoach.com/recipes/fagioli-dall-occhio-al-forno-con-erbe-affumicate

**Optional garnish, adds fresh flavor** erba cipollina fresca, tritata

## Istruzioni

---

### Step 1

Posiziona una griglia del forno al centro e preriscalda il forno a 150°C. Questa temperatura bassa assicura che i fagioli dall'occhio cuociano delicatamente e uniformemente, sviluppando un interno cremoso senza scoppiare.

### Step 2

Sciacqua accuratamente i fagioli dall'occhio secchi in un colino a maglie fini sotto acqua corrente fredda, rimuovendo eventuali detriti o fagioli danneggiati. Scola bene e trasferisci in una casseruola da 3 litri o una pentola pesante adatta al forno con coperchio aderente.

### Step 3

Aggiungi il dado vegetale in polvere, il sale, la salsa tabasco, il prezzemolo secco, la paprika affumicata, il timo secco, l'origano secco, il pepe nero e l'aroma affumicato liquido direttamente nella pentola con i fagioli. Mescola per distribuire uniformemente i condimenti.

### Step 4

Versa abbastanza acqua fredda sui fagioli conditi per coprirli di circa 5 cm (circa 1200ml in totale). Mescola ancora una volta per assicurarti che tutti gli ingredienti siano ben combinati. Copri la pentola saldamente con il coperchio.

### Step 5

Trasferisci la casseruola coperta nel forno preriscaldato e cuoci per 75 minuti, o fino a quando i fagioli sono teneri ma mantengono ancora la loro forma. Controlla al minuto 60: il tempo di cottura può variare leggermente a seconda dell'età dei tuoi fagioli secchi.

### Step 6

Usando guanti da forno pesanti, rimuovi con attenzione la casseruola calda dal forno e posizionala su un fornello. Rimuovi il coperchio e imposta il fornello a fuoco medio.

---

## **Step 7**

Cuoci i fagioli scoperti, mescolando frequentemente con un cucchiaio di legno, per 5-7 minuti fino a quando il liquido di cottura si riduce e si addensa in una salsa saporita e leggermente cremosa che avvolge i fagioli. Fai attenzione che non si attacchino al fondo.

## **Step 8**

Assaggia e aggiusta il condimento se necessario con sale aggiuntivo o salsa piccante. Servi caldo in ciotole poco profonde, con ogni porzione che fornisce circa 3/4 di tazza di fagioli. Guarnisci con erba cipollina fresca tritata se desiderato. Per un controllo ottimale della glicemia, abbina con una porzione generosa di verdure a foglia verde o verdure non amidacee.