

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 cucchiaino 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.