

Chili di tofu e fagioli amico della glicemia

Un chili vegetariano ricco di proteine con tofu e fagioli ricchi di fibre che aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue offrendo sapori decisi e soddisfacenti.

Preparazione: 15 min Cottura: 30 min Totale: 45 min Porzioni: 4

GL 18.0 / GI 28

Ingredienti

olio d'oliva

cipolla gialla piccola, tritata

tofu extra-compatto, tagliato a pezzetti

pomodori a cubetti senza sale aggiunto

fagioli rossi senza sale aggiunto, sciacquati e scolati

fagioli neri senza sale aggiunto, sciacquati e scolati

peperoncino in polvere

origano secco

coriandolo fresco, tritato

Istruzioni

Step 1

Scola il tofu e premilo tra fogli di carta assorbente o un canovaccio pulito per rimuovere l'umidità in eccesso. Taglia a cubetti piccoli, di circa 1 cm. Metti da parte.

Step 2

Metti una pentola grande o una casseruola di ghisa a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva. Lascia scaldare per circa 30 secondi finché non diventa lucido.

Step 3

Aggiungi la cipolla tritata nella pentola e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché i pezzi diventano morbidi e traslucidi, circa 5-6 minuti. Le cipolle non devono dorarsi.

Step 4

Incorpora il tofu a cubetti, i pomodori a cubetti con il loro succo, i fagioli rossi sciacquati, i fagioli neri sciacquati, il peperoncino in polvere e l'origano. Mescola tutto accuratamente per assicurarti che le spezie siano distribuite uniformemente.

Step 5

Aumenta il fuoco a medio-alto e porta il composto a ebollizione vivace, mescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi.

Step 6

Una volta che bolle, riduci il fuoco al minimo e lascia sobbollire il chili scoperto per 30 minuti, mescolando ogni 8-10 minuti. I sapori si amalgameranno e il liquido si ridurrà leggermente per creare una consistenza densa e sostanziosa.

Step 7

Togli la pentola dal fuoco e incorpora il coriandolo fresco tritato. Assaggia e aggiusta il condimento se necessario.

Step 8

Versa il chili caldo in ciotole individuali. Per la gestione della glicemia, considera di guarnire con un cucchiaio di yogurt greco naturale e di avocada a cubetti, che aggiungono grassi sani che rallentano ulteriormente l'assorbimento del glucosio. Servi immediatamente.