

Geroosterde zoete aardappelen met rokerige bonenstoofpot

Bloedsuikervriendelijk comfort food met vezelrijke zoete aardappelen en eiwitrijke bonen in een rokerige paprikasaus—klaar in slechts 35 minuten.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

GL 71.0 / GI 49

Ingrediënten

Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking kleine zoete aardappelen

gerookt paprikapoeder, plus extra voor serveren

olijfolie

grote ui, gehakt

knoflookteentjes, fijngestampt

Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact bruine suiker

rode wijnazijn

Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred worcestersaus

Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well gemengde bonen in water, uitgelekt

gehakte tomaten

lichte zure room, om te serveren

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 200°C (180°C ventilator/gasstand 6). Prik elke zoete aardappel met een vork meerdere keren helemaal door om stoom te laten ontsnappen tijdens het koken.

Step 2

Plaats de geprikt zoete aardappelen op een magnetronbestendig bord en kook op hoog vermogen gedurende 8 minuten, of totdat ze geven onder zachte druk maar nog steeds stevig zijn. Deze voorkookstap verkort de oventijd terwijl de textuur behouden blijft.

Step 3

Combineer in een kleine kom 1 theelepel gerookt paprikapoeder met 1 theelepel olijfolie en een snufje zout en peper. Wrijf dit mengsel gelijkmatig over de warme zoete aardappelen, transfer ze vervolgens naar een bakplaat. Rooster in de voorverwarmde oven gedurende 10-15 minuten totdat de schillen knapperig en geroosterd zijn.

Step 4

Terwijl de zoete aardappelen rooster, verhit de resterende olijfolie in een grote koekenpan of saucepan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui toe en kook gedurende 5-6 minuten, roerend af en toe, totdat zacht en beginnend goudbruin aan de randen.

Step 5

Voeg het fijngestampte knoflook, resterende gerookt paprikapoeder, optioneel zoetmiddel (indien gebruikt), rode wijnazijn en worcestersaus toe aan de uien. Roer continu gedurende 1-2 minuten totdat het mengsel geurig wordt en licht kleverig, de uien bekleed met de smaakvolle glans.

Step 6

Giet de uitgelekte gemengde bonen en gehakte tomaten in, samen met een scheutje water (ongeveer 50ml) om sauceconsistentie te creëren. Roer goed door, verlaag vervolgens het vuur naar middel-laag en laat zachtjes koken gedurende 8-10 minuten, roerend af en toe, totdat de saus indikt en de smaken samensmelten.

Step 7

Om te serveren, splits elke geroosterde zoete aardappel in de lengterichting en duw zachtjes de uiteinden om te openen. Schep de rokerige bonenstoofpot royaal over elke aardappel, top met een eetlepel lichte zure room, en eindig met een extra snufje gerookt paprikapoeder voor kleur en smaak.

Step 8

Voor optimaal bloedsuikerbeheer eet je eerst het bonenmengsel voordat je het zoete aardappelvlees eet, omdat het eiwit en vezels helpen de glycemische respons van het zetmeel te matigen. Bewaar eventuele resterende bonenstoofpot in een luchtdichte container in de koelkast tot 4 dagen of vries in tot 3 maanden.