

# Laagglycemische Driesoorten-Bonen Chili met Geroosterde Paprika's

*Een vezelrijke veganistische chili die het bloedsuiker stabiel houdt. Volgeladen met proteïne en langzaam verteerbare bonen, deze hartige one-pot maaltijd bevredigt zonder bloedsuikerpiek.*

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 12.1 / GI 21

## Ingrediënten

olijfolie

gele ui, fijngehakt

**mix of colors preferred** paprika's, ontdaan van zaadlijsten en in plakken

gemalen komijn

**adjust to taste** chilipoeders

zoet gerookt paprikapoeder

**with liquid** blikjes nierboontjes in chilisaus

**drained weight** blikjes gemengde bonen, uitgelekt en gespoeld

blikjes gehakte tomaten

**optional low-GI alternative to white rice** bloemkoolrijst, voor servering

[logifoodcoach.com/recipes/laagglycemische-driesoorten-bonen-chili-met-geroosterde-paprika-s](https://logifoodcoach.com/recipes/laagglycemische-driesoorten-bonen-chili-met-geroosterde-paprika-s)

# Instructies

---

## Step 1

Verwarm de olijfolie in een grote, zware pot of Dutch oven op middelhoog vuur tot het glinster, ongeveer 2 minuten.

## Step 2

Voeg de gehakte ui toe aan de pot en bak 4-5 minuten, af en toe roerend, tot deze begint te verzachten en doorzichtig wordt.

## Step 3

Voeg de gesneden paprika's toe en kook nog 6-8 minuten, regelmatig roerend, tot de paprika's zacht zijn en licht geroosterd aan de randen.

## Step 4

Strooi de gemalen komijn, chilipoeders en gerookt paprikapoeder over de groenten. Roer voortdurend gedurende 60-90 seconden tot de kruiden geurig worden en de groenten gelijkmatig bedekken.

## Step 5

Giet de nierboontjes met hun chilisaus, de uitgelekte gemengde bonen en de gehakte tomaten in. Roer alles goed door elkaar.

## Step 6

Breng het mengsel aan de kook op middelhoog vuur, verlaag dan het vuur naar laag en laat het 15-20 minuten zonder deksel sudderen, af en toe roerend, tot de chili tot de gewenste consistentie is ingedikt.

## Step 7

Proef en pas de kruiding aan met zout, peper of extra chilipoeders naar behoefte. Voor het beste bloedsuikerbeheer direct serveren in porties van 1,5 kopje over bloemkoolrijst of geniet als een zelfstandige kom met een kant van bladgroenten.

## Step 8

Bewaar resten in een luchtdichte container in de koelkast tot 5 dagen, of vries in individuele porties tot 3 maanden in. De smaken verdiepen zich 's nachts, waardoor dit uitstekend is voor maaltijdvoorbereiding.