

Koolhydraatarme chili met kalkoen en bonen met geroosterde courgette

Een bloedsuikervriendelijke chili met magere kalkoen, vezelrijke bonen en geroosterde groenten die langdurige energie levert zonder piek in je glucosewaarden.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 8

GL 7.8 / GI 40

Ingrediënten

Low GI vegetable, roasted to enhance flavor courgette, in blokjes

Healthy fat that slows carbohydrate absorption extra vierge olijfolie

Medium GI when cooked, provides flavor base ui, gesnipperd

Nearly zero glycemic impact, adds fiber bleekselderij, in stukjes

Low GI, rich in vitamin C paprika's, in stukjes (elke kleur)

May help improve insulin sensitivity verse knoflook, fijngehakt

Lean protein with zero glycemic impact gekookte kalkoensfilet, in stukjes

Capsaicin may improve glucose metabolism chilipoeder

Spice with potential blood sugar benefits komijnzaad

Low GI, rich in lycopene tomatenblokjes zonder zout, uit blik

logifoodcoach.com/recipes/koolhydraatarme-chili-met-kalkoen-en-bonen-met-geroosterde-courgette

Low GI (24), high fiber and resistant starch bruine bonen, uit blik, afgespoeld en uitgelekt

Adds flavor without affecting blood sugar groentebouillon met weinig zout

Minimal amount for balance, can omit if desired bruine suiker

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 245°C. Besprenkel een glazen ovenschaal licht met bakspray of een dun laagje olijfolie. Verdeel de courgetteblokjes in een gelijkmatige laag over de schaal, zorg dat de stukjes elkaar niet overlappen voor optimaal roosteren.

Step 2

Zet de courgette in de voorverwarmde oven en rooster 8 tot 10 minuten, tot de stukjes iets zachter worden en licht goudbruine randjes krijgen. Dit roosterproces concentreert de natuurlijke smaken van de groente terwijl de lage glycemische eigenschappen behouden blijven.

Step 3

Terwijl de courgette roostert, verwarm je de olijfolie in een grote braadpan of zware soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en fruit zachtjes 5 tot 7 minuten, af en toe roerend, tot ze zacht worden en een mooie goudbruine kleur krijgen.

Step 4

Voeg de bleekselderij en paprika's toe aan de pan met de gekarameliseerde ui. Blijf nog 4 tot 5 minuten bakken, regelmatig roerend, tot de groenten beginnen te verzachten. De bleekselderij moet licht knapperig blijven voor een mooi contrast in textuur.

Step 5

Roer de knoflook, kalkoen, chilipoeder en komijnzaad erdoor. Meng alles goed zodat de kalkoen en groenten bedekt worden met de aromatische kruiden. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat het mengsel 5 minuten zachtjes sudderen zodat de smaken kunnen mengen.

Step 6

Voeg de tomatenblokjes met hun vocht, afgespoelde bruine bonen, groentebouillon en bruine suiker toe aan de pan. Roer goed om alle ingrediënten te mengen. Zodra de courgette klaar is met roosteren, schep je deze voorzichtig door het chilimengsel.

Step 7

Breng de chili aan de kook, zet dan het vuur laag. Doe het deksel op de pan en laat 15 minuten koken, af en toe roerend om aanbranden te voorkomen. De smaken worden intenser en de bonen nemen de hartige bouillon op.

Step 8

Proef en pas de kruiding aan indien nodig. Schep de hete chili in voorverwarmde kommen en serveer direct. Voor optimale bloedsuikercontrole serveer je met een salade die je eerst eet, en overweeg een lepel Griekse yoghurt in plaats van zure room voor extra eiwit.