

Laagglycemische Mexicaanse Zwartebonenschotel

Een bloedsuikervriendelijke variant op Mexicaans comfort food, met lagen voedzame zwarte bonen, gekruide tomaten en kaas voor stabiele energie zonder pieken.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 30 min

Totaal: 40 min

Porties: 4

GL 38.3 / GI 43

Ingrediënten

Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber zwarte bonen, uitgelekt en gespoeld

Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity fajitakruidenmengsel

Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar gehakte tomaten met chili

Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load volkorens- of koolhydraatarme tortilla's

Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact Monterey Jack of cheddar kaas, geraspt

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 180°C (160°C ventilator/350°F/gasstand 4). Bekleed een 2-liter ovenschaal licht met bakspray of een klein beetje olijfolie om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Plaats een grote antiaanbakkoekenpan op middelhoog vuur. Voeg de uitgelekte zwarte bonen en suikervrij fajitakruidenmengsel toe, roer om de bonen gelijkmatig met de kruiden te bedekken. Kook 1-2 minuten tot het geurig wordt, zodat de kruiden hun aromatische verbindingen vrijgeven.

Step 3

Giet de blikjes tomaten met chili in de pan met de gekruide bonen. Roer goed door, verlaag dan het vuur naar laag. Laat het mengsel 10 minuten zachtjes sudderen, roer af en toe, tot de saus iets dikker wordt en de smaken samensmelten.

Step 4

Terwijl het bonenmengsel suddeert, snijd elke tortilla doormidden om halve cirkels te maken. Dit maakt het stapelen gemakkelijker en helpt de tortilla's gelijkmatiger in de schotel te verdelen.

Step 5

Begin met het samenstellen van de schotel: spreid een derde van het bonen- en tomatenmengsel over de bodem van je voorbereide ovenschaal. Strooi ongeveer 45g (3 eetlepels) geraspte kaas over de bonen, rangschik dan tortillahalven in een enkele laag bovenop, licht overlappend indien nodig.

Step 6

Herhaal het stapelproces nog twee keer: bonenmengsel, kaas (45g per laag) en tortilla's. Voor de laatste laag, plaats tortillahalven bovenop en strooi met de resterende kaas (ongeveer 50g), zorg voor gelijkmatige bedekking voor een gouden, borrelende afwerking.

Step 7

Breng de samengestelde schotel naar de voorverwarmde oven en bak 15 minuten tot de kaas gesmolten, goudbruin en borrelend aan de randen is.

logifoodcoach.com/recipes/laagglycemische-mexicaanse-zwartebonenschotel

Step 8

Haal uit de oven en laat 5 minuten rusten voor het serveren. Dit stelt de lagen in staat iets vast te worden voor gemakkelijker portioneren. Serveer met een grote groene salade aan de zijkant, en top met avocadoplakken, Griekse yoghurt of verse koriander voor extra voeding en bloedsuikerstabiliteit.