

Langzaam gebakken zuidelijke zwartoogbonen met rokerige kruiden

Malse zwartoogbonen gesudeerd met aromatische kruiden en een vleugje rook creëren een bloedsuikervriendelijk comfortgerecht dat rijk is aan vezels en plantaardig eiwit.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 80 min

Totaal: 85 min

Porties: 6

GL 5.6 / GI 36

Ingrediënten

Low GI legume, excellent for blood sugar control gedroogde zwartoogbonen

Adds umami without added sugars veganistisch bouillonpoeder

fijn zeezout

Capsaicin may support metabolism tabascosaus

gedroogde peterselie

Adds depth without sugar gerookte paprika

Anti-inflammatory herb gedroogde tijm

Rich in antioxidants gedroogde oregano

versgemalen zwarte peper

Provides smoky flavor without processed meats liquid smoke

Optional garnish, adds fresh flavor verse bieslook, gehakt

logifoodcoach.com/recipes/langzaam-gebakken-zuidelijke-zwartoogbonen-met-rokerige-kruiden

Instructies

Step 1

Plaats een ovenrooster in het midden en verwarm je oven voor op 150°C. Deze lage temperatuur zorgt ervoor dat de zwartoogbonen zachtjes en gelijkmatig garen, waarbij ze een romig binnenste ontwikkelen zonder te barsten.

Step 2

Spoel de gedroogde zwartoogbonen grondig af in een fijnmazige zeef onder koud stromend water, verwijder eventueel vuil of beschadigde bonen. Laat goed uitlekken en doe over in een 3-liter braadpan of zware ovenbestendige pan met een goed sluitend deksel.

Step 3

Voeg het veganistische bouillonpoeder, zout, tabascosaus, gedroogde peterselie, gerookte paprika, gedroogde tijm, gedroogde oregano, zwarte peper en liquid smoke direct toe aan de pan met de bonen. Roer om de kruiden gelijkmatig te verdelen.

Step 4

Giet voldoende koud water over de gekruide bonen om ze ongeveer 5 cm te bedekken (ongeveer 1200ml in totaal). Roer nog een keer om ervoor te zorgen dat alle ingrediënten goed gemengd zijn. Bedek de pan stevig met het deksel.

Step 5

Zet de afgedekte braadpan in de voorverwarmde oven en bak 75 minuten, of totdat de bonen zacht zijn maar nog hun vorm behouden. Controleer na 60 minuten—de bereidingstijd kan enigszins variëren afhankelijk van de leeftijd van je gedroogde bonen.

Step 6

Haal met zware ovenwanten voorzichtig de hete braadpan uit de oven en plaats hem op een kookplaat. Verwijder het deksel en zet de brander op middelhoog vuur.

Step 7

Kook de bonen onafgedekt, regelmatig roerend met een houten lepel, gedurende 5-7 minuten totdat de kookvloeistof reduceert en indikt tot een smaakvolle, licht romige saus die de bonen bedekt. Zorg ervoor dat ze niet aan de bodem blijven plakken.

logifoodcoach.com/recipes/langzaam-gebakken-zuidelijke-zwartoogbonen-met-rokerige-kruiden

Step 8

Proef en pas de kruiding indien nodig aan met extra zout of hete saus. Serveer warm in ondiepe kommen, waarbij elke portie ongeveer 3/4 kopje bonen levert. Garneer indien gewenst met vers gehakte bieslook. Voor optimale bloedsuikercontrole combineer met een royale portie bladgroenten of niet-zetmeelrijke groenten.