

Bloedsuikervriendelijke zuidwesterse groente- en linzenbowl

Een vezelrijke, plantaardige bowl met eiwitrijke linzen, voedzame groenten en zilvervliesrijst voor langdurige energie zonder bloedsuikerpieken.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 55 min

Totaal: 70 min

Porties: 6

GL 12.5 / GI 27

Ingrediënten

Heart-healthy oil for sautéing koolzaadolie

Provides quercetin and chromium for glucose metabolism rode ui, gesnipperd

Low-calorie, high-fiber vegetable groene paprika, gesneden

Capsaicin may improve insulin sensitivity chilipeper naar keuze, fijngehakt

Supports cardiovascular health teentjes knoflook, fijngehakt

Medium GI when eaten with protein and fiber zoete aardappel, in blokjes

Rich in lycopene and vitamin C tomaat, gesneden

Whole grain with GI of 50-55, retains bran and fiber zilvervliesrijst, ongekookt

Low GI of 32, excellent protein source groene linzen, gedroogd

Quick-cooking, low GI legume rode linzen, gedroogd

logifoodcoach.com/recipes/bloedsuikervriendelijke-zuidwesterse-groente-linzenbowl

Anti-inflammatory spice gemalen komijn

Enhances nutrient absorption versgemalen zwarte peper

Acidity helps moderate blood sugar response rode wijnazijn

Provides flavor without sodium groentebouillon zonder toegevoegd zout

For cooking grains and legumes water

Nutrient-dense superfood, extremely low GI boerenkool, gesneden

Low GI of 30, adds protein and fiber gekookte zwarte bonen

Fresh herb for garnish verse koriander, fijngehakt

Citrus acid helps lower glycemic response partjes limoen

Instructies

Step 1

Verhit de koolzaadolie in een grote, diepe sauteerpan of braadpan op middelhoog vuur. Zodra de olie glimt, voeg je de gesnipperde rode ui toe en bak je 3-4 minuten, af en toe roerend, tot deze begint te verzachten.

Step 2

Voeg de gesneden groene paprika, fijngehakte chilipeper, fijngehakte knoflook, blokjes zoete aardappel en gesneden tomaat toe aan de pan. Bak het groentenmengsel 10-12 minuten, regelmatig roerend, tot de uien glazig worden en de zoete aardappel licht begint te verzachten.

Step 3

Roer de ongekookte zilvervliesrijst, groene linzen en rode linzen erdoor, zodat ze bedekt worden met het groentenmengsel. Voeg de gemalen komijn, zwarte peper en rode wijnazijn toe en roer goed om de kruiden gelijkmatig te verdelen.

Step 4

Giet de groentebouillon en het water erbij en roer om alle ingrediënten te mengen. Verhoog het vuur om het mengsel aan de kook te brengen, verlaag dan direct het vuur naar laag om zachtjes te laten sudderen.

Step 5

Dek de pan goed af met een deksel en laat 45 minuten sudderen zonder het deksel op te tillen. De rijst en linzen moeten de vloeistof opnemen en zacht worden. Als er na 45 minuten nog overtollige vloeistof is, verwijder dan het deksel en laat nog 5 minuten zonder deksel sudderen.

Step 6

Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten rusten, afgedekt. Hierdoor kunnen de granen verder garen en de smaken samensmelten.

Step 7

Voeg de gesneden boerenkool, gekookte zwarte bonen en fijngehakte koriander toe aan de pan. Schep deze ingrediënten voorzichtig door het warme granenmengsel tot de boerenkool licht slapt door de resterende warmte, ongeveer 2-3 minuten.

Step 8

Verdeel de bowl over zes kommen. Garneer elke portie met een partje limoen en moedig mensen aan om vlak voor het eten vers limoensap over hun bowl te knijpen. Voor optimale bloedsuikercontrole, eet eerst de groenten en bonen, dan de granen.