

Witte bonen kip chili met lage glycemische index

Een bloedsuikervriendelijke variant op klassieke witte chili, boordevol mager eiwit en vezelrijke bonen om je verzadigd te houden zonder bloedsuikerpiek.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 20 min

Totaal: 35 min

Porties: 8

GL 10.1 / GI 22

Ingrediënten

Lean protein source with minimal impact on blood sugar witte kip uit blik, in stukken

Low GI (35), high fiber - excellent for blood sugar control natriumarme witte bonen, uitgelekt

Low GI, rich in lycopene and vitamin C natriumarme tomatenblokjes uit blik

Liquid base - choose low-sodium to support heart health natriumarme kippenbouillon

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber middelgrote ui, gesnipperd

Very low carb, high in vitamin C middelgrote groene paprika, gesneden

Low GI, rich in antioxidants middelgrote rode paprika, gesneden

May support healthy insulin function teentjes knoflook, fijngehakt

Metabolism-boosting spice with minimal glycemic impact chilipoeder

May help improve insulin sensitivity gemalen komijn

logifoodcoach.com/recipes/witte-bonen-kip-chili-met-lage-glycemische-index

Antioxidant-rich herb with no glycemic impact gedroogde oregano

Optional - may boost metabolism cayennepeper, naar smaak

Protein and calcium with minimal carbs - use as garnish geraspte halfvolle monterey jack
kaas

Fresh herb garnish with no glycemic impact verse koriander, gehakt

Instructies

Step 1

Bereid je groenten voor door de ui te snipperen, beide paprika's in hapklare stukjes te snijden en de knoflookteentjes fijn te hakken. Zet opzij. Laat de witte bonen goed uitlekken en spoel ze grondig af in een vergiet om overtollig natrium te verwijderen.

Step 2

Verwarm een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de uitgelekte kip uit blik, uitgelekte witte bonen, onuitgelekte tomatenblokjes met hun sap en kippenbouillon toe aan de pan. Roer voorzichtig om alle ingrediënten te mengen, dek af met een deksel en breng aan de kook op laag vuur.

Step 3

Terwijl de basis pruttelt, bespuit je een grote antiaanbakkoekenpan met bakspray en zet deze op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui, groene paprika, rode paprika en fijngehakte knoflook toe aan de hete pan.

Step 4

Bak de groenten 3 tot 5 minuten, regelmatig roerend, tot ze zacht en geurig worden. De uien moeten glazig worden en de paprika's moeten iets zachter worden maar nog wat textuur behouden.

Step 5

Voeg het gebakken groentenmengsel toe aan de soeppan met de kip en bonen. Voeg het chilipoeder, gemalen komijn, gedroogde oregano en cayennepeper naar smaak toe. Roer alles grondig door elkaar om de kruiden gelijkmatig door de chili te verdelen.

logifoodcoach.com/recipes/witte-bonen-kip-chili-met-lage-glycemische-index

Step 6

Verlaag het vuur naar middel-laag en laat de chili 10 minuten onafgedekt sudderen, af en toe roerend. Dit zorgt ervoor dat de smaken samensmelten en de groenten volledig zacht worden. Proef en pas de kruiden indien nodig aan, voeg meer chilipoeder toe voor pittigheid of komijn voor een aardse smaak.

Step 7

Schep de hete chili in verwarmde kommen, ongeveer 1,5 kop per portie. Garneer elke kom met 1 eetlepel geraspte halfvolle monterey jack kaas en garneer met verse gehakte koriander indien gewenst. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je overwegen om eerst een salade te serveren om de glucoseopname verder te vertragen.

Step 8

Bewaar overgebleven chili in een luchtdichte container in de koelkast tot 4 dagen, of vries in individuele porties in tot 3 maanden. De smaken ontwikkelen zich nog meer na een dag, waardoor dit een uitstekende meal prep optie is voor bloedsuikervriendelijke lunches door de week. Verwarm voorzichtig op het fornuis of in de magnetron tot het goed warm is.