

Roasted søtpotet med røykig bønneragout

Blodsukkervennlig komfortmat med fiberrik søtpotet og proteinrik bønner i en røykig paprikasaus – klar på bare 35 minutter.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 71.0 / GI 49

Ingredienser

Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking små søtpotet

røykig paprika, pluss ekstra til servering

olivenolje

stor løk, hakket

hvitløkfedd, knust

Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact brunt sukker

rødvinseddik

Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred worcestershire-saus

Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well blandede bønner i vann, drenert

logifoodcoach.com/recipes/roastede-sotpotet-med-roykig-bonne-ragout

hakket tomater

lett fløtesur, til servering

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C (180°C vifte/gassmerke 6). Bruk en gaffel til å stikke hvert søtpotet flere ganger over hele overflaten for å tillate damp å slippe ut under tilberedningen.

Step 2

Plasser de stukne søtpotetene på en mikrobølgeovnsikker tallerken og kok på høy effekt i 8 minutter, eller til de gir etter for lett trykk men er fortsatt faste. Dette forhåndskokingstrinn reduserer ovtid mens teksturen opprettholdes.

Step 3

I en liten bolle, kombiner 1 teskje røykig paprika med 1 teskje olivenolje og en klype salt og pepper. Gnid denne blandingen jevnt over de varme søtpotetene, og overfør dem deretter til en bakebrett. Rist i forvarmede ovn i 10-15 minutter til skallet er sprøtt og karamellisert.

Step 4

Mens søtpotetene roastes, varm den gjenværende olivenoljen i en stor stekepanne eller gryte over medium varme. Tilsett den hakkede løken og kok i 5-6 minutter, rør av og til, til den er myk og begynner å bli gyllen på kantene.

Step 5

Tilsett den knuste hvitløken, gjenværende røykig paprika, valgfritt søtningsstoff (hvis brukt), rødvinseeddik og worcestershire-saus til løken. Rør kontinuerlig i 1-2 minutter til blandingen blir duftende og litt klebrigt, og dekker løken med den smakfulle glasuren.

Step 6

Hell i de drenerte blandede bønnene og hakkede tomater, sammen med en sprøyt vann (omtrent 50ml) for å skape en saus-konsistens. Rør godt for å kombinere, reduser deretter varmen til medium-lav og simrer i 8-10 minutter, rør av og til, til sausen blir tykk og smakene smelter sammen

logifoodcoach.com/recipes/roastede-sotpotet-med-roykig-bonne-ragout

Step 7

For å servere, del hver roastede søtpotet på langs og trykk forsiktig på endene for å åpne. Skje den røykige bønneragout generøst over hver potet, topp med en spiseskje lett fløtesur, og fullfør med en ekstra klype røykig paprika for farge og smak.

Step 8

For optimal blodsukkerkontroll, spis bønneblandingen først før søtpotetkjøttet, da protein og fiber vil bidra til å moderere den glykemiske responsen fra stivelsen. Oppbevar eventuell gjenværende bønneragout i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 4 dager eller frys i opptil 3 måneder.