

Lavglykemisk trebønnechili med stekte paprika

En fiberrik vegansk chili som holder blodsukker stabilt. Pakket med protein og langsomt fordøyelige bønner, denne hjertelige engrytesretten tilfredsstiller uten blodsukkerspikk.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 12.1 / GI 21

Ingredienser

olivenolije

gul løk, fint hakket

mix of colors preferred paprikaer, frøet og skåret

malt kummel

adjust to taste chilipotet

søt røkt paprika

with liquid hermetiske nyrerbønner i chili-saus

drained weight hermetiske blandede bønner, drenert og skyllet

hermetiske hakket tomater

optional low-GI alternative to white rice blomkålis, til servering

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-trebønnechili-med-stekte-paprika

Instruksjoner

Step 1

Varm olivenolien i en stor, tung gryte eller Dutch oven over medium varme til den glimrer, omtrent 2 minutter.

Step 2

Tilsett den hakkede løken i gryten og stekt i 4-5 minutter, omrør av og til, til den begynner å bli myk og gjennomsiktig.

Step 3

Tilsett de skårne paprikaene og fortsett å koke i ytterligere 6-8 minutter, omrør hyppig, til paprikaene er møre og litt karamellisert på kantene.

Step 4

Strø malt kummel, chilipotet og røkt paprika over grønnsakene. Omrør kontinuerlig i 60-90 sekunder til krydderne blir duftende og dekker grønnsakene jevnt.

Step 5

Hell i nyrerbønnene med chili-sausen, de dreneerte blandede bønnene og de hakkede tomatene. Omrør alt sammen grundig for å kombinere.

Step 6

Bring blandingen til en rullende kok over medium-høy varme, reduser deretter varmen til lav og la den småkoke udekket i 15-20 minutter, omrør av og til, til chilen blir tykk etter dine ønsker.

Step 7

Smak og juster kryddring med salt, pepper eller ekstra chilipotet etter behov. For best blodsukkerkontroll, server umiddelbart i 1,5 kopp porsjoner over blomkållris eller nyt som en frittstående bolle med en side av bladgrønnsaker.

Step 8

Oppbevar rester i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 5 dager, eller frys i individuelle porsjoner i opptil 3 måneder. Smaken blir dypere over natten, noe som gjør dette utmerket for måltidsforberedelse.