

Lavglykemisk kalkun- og bønnechili med ovnsbakt squash

En blodsukkersvennlig chili med mager kalkun, fiberrike bønner og ovnsbakte grønnsaker som gir langvarig energi uten å sende blodsukkeret i været.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 8

GL 7.8 / GI 40

Ingredienser

Low GI vegetable, roasted to enhance flavor squash, hakket

Healthy fat that slows carbohydrate absorption ekstra virgin olivenolje

Medium GI when cooked, provides flavor base gul løk, hakket

Nearly zero glycemic impact, adds fiber selleri, hakket

Low GI, rich in vitamin C paprika, hakket (alle farger)

May help improve insulin sensitivity fersk hvitløk, finhakket

Lean protein with zero glycemic impact kokt kalkunbryst, hakket

Capsaicin may improve glucose metabolism chilipulver

Spice with potential blood sugar benefits spisskummen

Low GI, rich in lycopene hakkede tomater uten tilsatt salt, hermetiske

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kalkun-og-bonnechili-med-ovnsbakt-squash

Low GI (24), high fiber and resistant starch kidneybønner, hermetiske, skyllet og drenert

Adds flavor without affecting blood sugar grønnsaksbuljong med lavt saltinnhold

Minimal amount for balance, can omit if desired brun sukker

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 245°C. Smør en ildfast form lett med matolje eller et tynt lag olivenolje. Fordel den hakkede squashen i ett jevnt lag over formen, og sørg for at bitene ikke overlapper for optimal steking.

Step 2

Sett squashen i den forvarmede ovnen og stek i 8 til 10 minutter, til bitene blir litt møre og utvikler lyst gyllenbrune kanter. Denne stekeprosessen konsentrerer grønnsakens naturlige smaker samtidig som den opprettholder sine lavglykemiske egenskaper.

Step 3

Mens squashen steker, varm opp olivenoljen i en stor gryte eller tykk suppegryte på middels lav varme. Tilsett den hakkede løken og stek forsiktig i 5 til 7 minutter, rør av og til, til den blir myk og utvikler en rik gyllenbrun farge.

Step 4

Tilsett den hakkede sellerien og paprikaen i gryten sammen med den karamelliserte løken. Fortsett å koke i ytterligere 4 til 5 minutter, rør hyppig, til grønnsakene begynner å bli myke. Sellerien bør forbli litt sprø for å gi teksturkontrast.

Step 5

Rør inn den finhakkede hvitløken, hakket kalkun, chilipulver og spisskummen. Bland alt grundig for å dekke kalkunen og grønnsakene med de aromatiske krydderne. Reduser varmen til lav, dekk gryten, og la blandingen småkoke forsiktig i 5 minutter for å la smakene smelte sammen.

Step 6

Tilsett de hakkede tomatene med saften, skylte kidneybønner, grønnsaksbuljong og brun sukker i gryten. Rør godt for å blande alle ingrediensene. Når squashen er ferdig stekt, brett den forsiktig inn i chiliblandingen.

Step 7

Bring chilin til et forsiktig småkok, reduser deretter varmen til lav. Dekk gryten og la den koke i 15 minutter, rør av og til for å forhindre at det brenner seg fast. Smakene vil bli dypere og bønnene vil absorbere den smakfulle buljongen.

Step 8

Smak til og juster krydderet om nødvendig. Øs den varme chilin i oppvarmede boller og server umiddelbart. For optimal blodsukkerkontroll, kombiner med en salat som spises først, og vurder å toppe med en klatt gresk yoghurt i stedet for rømme for ekstra protein.