

Lavglykemisk mexicansk svartbønne-kasserolle

En blodsukkervennlig variant av mexicansk komfortmat, med lag av fiberrik svartbønner, krydret tomat og ost for stabil energi uten blodsukkerspiker.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 4

GL 38.3 / GI 43

Ingredienser

Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber svartbønner, drenert og skyllet

Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity fajita-kryddermiks

Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar hakket tomat med chili

Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load fullkorn- eller lavkarbo-tortillas

Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact Monterey Jack eller cheddarost, rives

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 180°C (160°C vifte/350°F/gassmerke 4). Dekk lett en 2-liters bakebeholder med matolje eller en liten mengde olivenolje for å forhindre at det steker seg fast.

Step 2

Plasser en stor ikke-stekende stekepanne over medium varme. Tilsett de drenerte svartbønnene og sukkerfri fajita-krydder, og rør for å dekke bønnene jevnt med krydderet. Kok i 1-2 minutter til det dufter, slik at krydderet blomstrer og frigjør sine aromatiske forbindelser.

Step 3

Hell den hermetiserte tomaten med chili i stekepannen med de krydrede bønnene. Rør godt for å kombinere, reduser deretter varmen til lav. La blandingen småkoke forsiktig i 10 minutter, rør av og til, til sausen blir litt tykkere og smakene smelter sammen.

Step 4

Mens bønneblandingen småkoker, kutt hver tortilla i to for å lage halvsirkler. Dette gjør lagdelingen enklere og hjelper til med å fordele tortillaene mer jevnt gjennom kasserollen.

Step 5

Begynn å montere kasserollen: spre en tredjedel av bønne- og tomatblandingen på bunnen av den forberedte bakebeholderen. Strø omtrent 45g (3 spiseskjeer) rives ost over bønnene, og arranger tortillahalvdeler i et enkelt lag på toppen, overlappende litt om nødvendig.

Step 6

Gjenta lagdelingsprosessen to ganger til: bønneblandingen, ost (45g per lag) og tortillas. For det siste laget, plasser tortillahalvdeler på toppen og strø med gjenværende ost (omtrent 50g), og sikrer jevn dekning for en gyllen, bobling finish.

Step 7

Overfør den monterte kasserollen til den foroppvarmede ovnen og bak i 15 minutter, til osten er smeltet, gyllen og bobler rundt kantene.

Step 8

Fjern fra ovnen og la hvile i 5 minutter før servering. Dette lar lagene sette seg litt for enklere porsjonering. Server med en stor grønn salat på siden, og topp med avokadoskiver, gresk yoghurt eller frisk koriander for tilsatt ernæring og blodsukkerstabilitet.