

Sakte ovnsbakte sørstatsertebønner med røykete urter

Møre ertebønner tilberedt med aromatiske urter og et hint av røyk skaper en blodsukkervennlig komfortrett som er rik på fiber og planteprotein.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 80 min

Totalt: 85 min

Porsjoner: 6

GL 5.6 / GI 36

Ingredienser

Low GI legume, excellent for blood sugar control tørkede ertebønner

Adds umami without added sugars vegansk buljonpulver

fint havsalt

Capsaicin may support metabolism tabascosaus

tørket persille

Adds depth without sugar røkt paprika

Anti-inflammatory herb tørket timian

Rich in antioxidants tørket oregano

nymalt svart pepper

Provides smoky flavor without processed meats flytende røyk

logifoodcoach.com/recipes/sakte-ovnsbakte-sorstatsertebonner-med-roykete-urter

Optional garnish, adds fresh flavor fersk gressløk, hakket

Instruksjoner

Step 1

Plasser en ovnsrist i midten og forvarm ovnen til 150°C. Denne lave temperaturen sikrer at ertebønnene koker forsiktig og jevnt, og utvikler et kremet indre uten å sprekke.

Step 2

Skyll de tørkede ertebønnene grundig i en finmasket sil under kaldt rennende vann, og fjern eventuelle rester eller skadede bønner. La renne godt av og overfør til en 3-liters gryte eller tung ovnssikker kjele med godt lokk.

Step 3

Tilsett vegansk buljonpulver, salt, tabascosaus, tørket persille, røkt paprika, tørket timian, tørket oregano, svart pepper og flytende røyk direkte i gryten med ertebønnene. Rør for å fordele krydderene jevnt.

Step 4

Hell nok kaldt vann over de krydrede ertebønnene til de dekkes med omtrent 5 cm (ca 1200 ml totalt). Rør en gang til for å sikre at alle ingrediensene er godt blandet. Dekk gryten godt med lokket.

Step 5

Overfør den dekkede gryten til den forvarmet ovnen og stek i 75 minutter, eller til ertebønnene er møre men fortsatt holder formen. Sjekk etter 60 minutter – koketiden kan variere litt avhengig av alderen på de tørkede ertebønnene dine.

Step 6

Bruk tykke grytevatner og fjern forsiktig den varme gryten fra ovnen og plasser den på en komfyrplate. Fjern lokket og sett komfyrplaten på middels varme.

Step 7

Kok ertebønnene uten lokk, rør ofte med en tresleiv, i 5-7 minutter til kokevæsken reduseres og tykner til en smakfull, lett kremet saus som dekker ertebønnene. Pass på at de ikke brenner seg fast i bunnen.

Step 8

Smak til og juster krydderet om nødvendig med ekstra salt eller hot sauce. Server varmt i grunne boller, med hver porsjon som gir omtrent 3/4 kopp ertebønner. Pynt med fersk hakket gressløk om ønsket. For optimal blodsukkerregulering, kombiner med en generøs porsjon bladgrønnsaker eller ikke-stivelsesholdig grønnsaker.