

Blodsukkervenlig sørvestlig grønnsaks- og linserett

En fiberrik, plantebasert rett som kombinerer proteinrike linser, næringsrike grønnsaker og brunris for langvarig energi uten blodsukkertopper.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 55 min

Totalt: 70 min

Porsjoner: 6

GL 12.5 / GI 27

Ingredienser

Heart-healthy oil for sautéing rapsolje

Provides quercetin and chromium for glucose metabolism rødløk, hakket

Low-calorie, high-fiber vegetable grønn paprika, hakket

Capsaicin may improve insulin sensitivity chilipepper etter eget valg, finhakket

Supports cardiovascular health hvitløksfedd, finhakket

Medium GI when eaten with protein and fiber søtpotet, terninger

Rich in lycopene and vitamin C tomat, hakket

Whole grain with GI of 50-55, retains bran and fiber brunris, ukokt

Low GI of 32, excellent protein source grønne linser, tørre

Quick-cooking, low GI legume røde linser, tørre

logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervenlig-sorvestlig-gronnsaks-og-linserett

Anti-inflammatory spice malt spisskummen

Enhances nutrient absorption nymalt sort pepper

Acidity helps moderate blood sugar response rødvinseddik

Provides flavor without sodium grønnsaksbuljong uten tilsatt salt

For cooking grains and legumes vann

Nutrient-dense superfood, extremely low GI grønkål, hakket

Low GI of 30, adds protein and fiber kokte svarte bønner

Fresh herb for garnish fersk koriander, finhakket

Citrus acid helps lower glycemic response limebåter

Instruksjoner

Step 1

Varm rapsoljen i en stor, dyp sautépanne eller gryte på middels høy varme. Når oljen begynner å skinne, tilsett den hakkede rødløken og stek i 3-4 minutter under omrøring av og til, til den begynner å bli myk.

Step 2

Tilsett den hakkede grønne paprikaen, finhakket chilipepper, finhakket hvitløk, søtpotetterninger og hakket tomat i pannen. Stek grønnsaksblandingen i 10-12 minutter under hyppig omrøring, til løken blir gjennomsiktig og søtpoteten begynner å bli litt myk.

Step 3

Rør inn den ukokte brunrisen, grønne linser og røde linser, og dekk dem med grønnsaksblandingen. Tilsett malt spisskummen, sort pepper og rødvinseddik, og rør godt for å fordele krydderene jevnt.

Step 4

Hell i grønnsaksbuljongen og vannet, og rør for å blande alle ingrediensene. Øk varmen for å bringe blandingen til et rullende kok, og reduser deretter varmen til lav for å opprettholde en svak putre.

logifoodcoach.com/recipes/blodsukkerventlig-sorvestlig-gronnsaks-og-linserett

Step 5

Dekk pannen tett med lokk og la det putre i 45 minutter uten å løfte lokket. Risen og linsene skal absorbere væsken og bli møre. Hvis det er overflødig væske igjen etter 45 minutter, fjern lokket og la det putre uten lokk i ytterligere 5 minutter.

Step 6

Ta pannen av varmen og la den hvile, tildekket, i 5 minutter. Dette lar kornene fullføre dampingen og smakene blandes sammen.

Step 7

Tilsett den hakkede grønkålen, kokte svarte bønner og finhakket koriander i pannen. Brett forsiktig disse ingrediensene inn i den varme kornblandingen til grønkålen visner litt av restvarmen, omtrent 2-3 minutter.

Step 8

Fordel retten på seks serveringsskåler. Pynt hver porsjon med en limebåt og oppfordre gjestene til å presse fersk limejuice over skålen sin rett før de spiser. For optimal blodsukkerkontroll, spis grønnsakene og bønnene først, deretter kornene.