

Toskansk hvit bønnegryte med hvitløkscroutoner

En mettende, fiberrik toskansk bønnegryte som holder blodsukkeret stabilt. Kremete cannellinibønner, aromatiske grønnsaker og sprø fullkornscroutoner forenes i ren komfortmat.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 90 min

Totalt: 110 min

Porsjoner: 6

GL 5.7 / GI 26

Ingredienser

for **garlic-infused croutons** ekstra virgin olivenolje til croutoner

for **infusing oil** hvitløksfedd, kvartert

approximately 1 slice fullkornsbrød, kuttet i 1,5 cm terninger

about 1 pound dried, picked over and rinsed tørre cannellinibønner, bløtlagt over natten

6 cups vann til koking av bønner

divided into two portions salt, delt

laurbærblad

for **sautéing vegetables** olivenolje til grønnsaker

gul løk, grovhakket

gulrøtter, skrelt og grovhakket

for the stew hvitløksfedd, hakket

nymalt svart pepper

plus 6 sprigs for garnish frisk rosmarin, hakket, pluss kvister til pynt

1.5 cups grønnsaksbuljong eller kraft

Instruksjoner

Step 1

Varm 1 spiseskje ekstra virgin olivenolje i en stor stekepanne på middels varme. Tilsett de kvarterte hvitløksfeddene og stek i 1 minutt til de dufter. Ta av varmen og la hvitløken infundere oljen i 10 minutter, kast deretter hvitløksbitene. Sett pannen tilbake på middels varme, tilsett fullkornsbrødterningene og rist til de er gyllenbrune, rør ofte, omtrent 3-5 minutter. Overfør croutonene til en bolle og sett til side.

Step 2

Legg de bløtlagte og drenerte cannellinibønnene i en stor gryte med 6 kopper vann, 1/4 ts salt og laurbærbladet. Bring til kraftig kok på høy varme, reduser deretter til svak varme. Dekk delvis til og kok til bønnene er helt møre og kremete, 60-75 minutter. Sjekk av og til og tilsett vann om nødvendig for å holde bønnene dekket.

Step 3

Når bønnene er møre, hell av vannet og ta vare på 1/2 kopp av kokvannet. Kast laurbærbladet. Overfør de kokte bønnene til en stor bolle. I en liten bolle, bland det reserverte kokvannet med 1/2 kopp av de kokte bønnene og mos grundig med en gaffel for å lage en tykk, kremet pasta. Rør denne pastaen tilbake i de hele bønnene for å skape en rik, fløyelsmyk tekstur.

Step 4

Varm 2 spiseskjeer olivenolje i samme gryte på middels høy varme. Tilsett den hakkede løken og gulrøttene, stek til gulrøttene er møre og sprø og løken er gjennomsiktig, omtrent 6-7 minutter. Tilsett den hakkede hvitløken og kok til den er myk og aromatisk, omtrent 1 minutt til, rør konstant for å unngå brenning.

Step 5

Tilsett bønneblandingen, resterende 1/4 ts salt, svart pepper, hakket rosmarin og grønnsaksbuljong i gryten med grønnsakene. Rør alt sammen grundig og bring til kok. Reduser varmen til lav og la det småkoke forsiktig til gryten er gjennomvarmet og smakene har smeltet sammen, omtrent 5 minutter.

Step 6

Øs den varme gryten i oppvarmede serveringsboller. Topp hver porsjon med hvitløksinfunderte croutoner og pynt med en frisk rosmarinkvist. Server umiddelbart mens det er varmt, ideelt sett etter å ha startet måltidet med en stor blandet grønn salat for å optimalisere blodsukkeret.