

Marokkansk krydret linse- og kikertgryte med ovnsbakte grønnsaker

En fiberrik, plantebasert gryte som kombinerer røde linser og kikerter med aromatiske krydder—perfekt for stabilt blodsukker og langvarig metthetsfølelse.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 90 min

Totalt: 110 min

Porsjoner: 8

GL 13.3 / GI 23

Ingredienser

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes gresskarfrukt, skrellet, rensset og terningskåret

cut into 1/2-inch pieces store gulrøtter, skrellet og skåret i skiver

store løk, hakket

hvitløksfedd, finhakket

4 cups natriumredusert grønnsaksbuljong

about 1 cup røde linser, skyllet

tomatpuré uten tilsatt salt

fersk ingefær, skrellet og finhakket

malt spisskummen

malt gurkemeie

logifoodcoach.com/recipes/marokkansk-krydret-linse-og-kikertgryte-med-ovnsbakte-gronn

safrantråder

nymalt sort pepper

about 1/4 cup fersk sitrønsaft

one 16-ounce can kikerter på boks, avrent og skyllet

about 1/2 cup ristede usaltede peanøtter, hakket

about 1/2 cup fersk koriander, hakket

Instruksjoner

Step 1

Varm en stor gryte eller tykk kjele over middels lav varme. Tilsett hakket løk, terningskåret gresskarfrukt og skivede gulrøtter. Kok forsiktig i 12-15 minutter, rør av og til, til løken blir gjennomsiktig og begynner å få gyllenbrun farge på kantene. Tilsett finhakket hvitløk de siste 2 minuttene av kokingen.

Step 2

Hell i grønnsaksbuljongen og bruk en tresleiv til å skrape opp karamelliserte grønnsaksbiter fra bunnen av gryten—disse tilfører dybde i smaken. Bring blandingen til et forsiktig oppkok.

Step 3

Rør inn de skylle røde linsene, tomatpuré, finhakket ingefær, spisskummen, gurrkemeie, safran og sort pepper. Bland grundig for å sikre at tomatpuréen og krydderiene er jevnt fordelt i væsken.

Step 4

Dekk gryten med lokk og reduser varmen til lav. La det småkoke forsiktig i 75-90 minutter, rør hver 20. minutt, til linsene har brutt helt ned og gresskarfrukten er mørt. Gryten skal ha en tykk, fyldig konsistens. Hvis den blir for tykk, tilsett vann eller ekstra buljong i porsjoner på 1/4 kopp.

Step 5

Tilsett avrente kikerter og fersk sitrønsaft i gryten. Rør godt og kok uten lokk i ytterligere 5 minutter for å varme kikerterne og la sitrønsaften lyse opp alle smakene.

Step 6

Smak til og juster krydderet om nødvendig. Gryten skal ha en balansert smaksprofil med varme fra krydderiene, friskhet fra sitronen og naturlig sødme fra grønnsakene.

Step 7

Øs gryten opp i boller og pynt hver porsjon raust med hakkede ristede peanøtter og fersk koriander. Peanøttene tilfører sunt fett og tilfredsstillende sprøhet, mens koriander gir en frisk, urtete finish.

Step 8

Server umiddelbart mens det er varmt. For optimal blodsukkerregulering kan du vurdere å spise en liten salat med bladgrønnsaker før gryten, og kombinere med ekstra grønnsaker uten stivelse om ønskelig. Oppbevar rester i lufttette beholdere i kjøleskapet i opptil 5 dager, eller frys i opptil 3 måneder.