

Blodsukkervenlig tofu- og bønnechili

En proteinrik vegetarchili med tofu og fiberrike bønner som bidrar til stabile blodsukkernivåer samtidig som den gir kraftige, mettende smaker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 18.0 / GI 28

Ingredienser

olivenolje

liten gul løk, hakket

ekstra fast tofu, kuttet i små biter

hakkede tomater uten tilsatt salt

kidneybønner uten tilsatt salt, skyllet og drenert

svarte bønner uten tilsatt salt, skyllet og drenert

chilipulver

tørket oregano

fersk koriander, hakket

Instruksjoner

Step 1

Drenér tofuen og press den mellom papirhåndklær eller et rent kjøkkenhåndkle for å fjerne overflødig fuktighet. Kutt i små terninger, omtrent 1,5 cm store biter. Sett til side.

Step 2

Sett en stor suppegryte eller støpejernsgryte på middels varme og hell i olivenoljen. La den varmes opp i omtrent 30 sekunder til den skinner.

Step 3

Tilsett den hakkede løken i gryten og stek under omrøring av og til til bitene blir myke og gjennomsiktige, omtrent 5-6 minutter. Løken skal ikke bli brun.

Step 4

Rør inn tofuterningene, hakkede tomater med saften, skylte kidneybønner, skylte svarte bønner, chilipulver og oregano. Bland alt sammen grundig for å sikre at krydderene er jevnt fordelt.

Step 5

Øk varmen til middels høy og la blandingen koke opp under omrøring av og til for å forhindre at det brenner seg fast.

Step 6

Når det koker, reduser varmen til lav og la chilien småkoke uten lokk i 30 minutter, under omrøring hvert 8-10 minutt. Smakene vil blandes sammen og væsken vil reduseres litt for å skape en tykk, mettende konsistens.

Step 7

Ta gryten av varmen og rør inn den fersk hakkede koriandren. Smak til og juster krydderet om nødvendig.

Step 8

Øs den varme chilien opp i individuelle serveringsskåler. For blodsukkerregulering kan du vurdere å toppe med en klatt gresk yoghurt og terninger av avokado, som tilfører sunne fettstoffer som ytterligere bremser glukoseabsorpsjonen. Server umiddelbart.