

Pieczone słodkie ziemniaki z dymnym ragout z fasoli

Przyjazne dla poziomu cukru we krwi danie komfortowe z bogatą w błonnik słodką ziemniaka i bogatą w białko fasolą w dymnym sosie paprykowym—gotowe w zaledwie 35 minut.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 35 min

Porcje: 4

GL 71.0 / GI 49

Składniki

Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking małe słodkie ziemniaki

papryka wędzony, plus dodatkowa do podania

oliwa z oliwek

duża cebula, posiekana

ząbki czosnku, zmiążdżone

Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact brązowy cukier

ocet z czerwonego wina

Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred sos Worcestershire

Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well mieszana fasola w wodzie, odcedzona

logifoodcoach.com/recipes/pieczzone-slodkie-ziemniaki-z-dymnym-ragout-z-fasoli

posiekane pomidory

lekka śmietana, do podania

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C z wentylatorem/stopień 6). Używając widelca, przebij każdy słodki ziemniak kilka razy na całej powierzchni, aby umożliwić parze ucieczkę podczas gotowania.

Step 2

Umieść przebite słodkie ziemniaki na talerzu bezpiecznym do mikrofalówki i gotuj na pełnej mocy przez 8 minut, lub do momentu, gdy będą ustępować na delikatny nacisk, ale pozostaną jeszcze twarde. Ten krok wstępnego gotowania zmniejsza czas w piekarniku, zachowując teksturę.

Step 3

W małej misce połącz 1 łyżeczkę papryki wędzony z 1 łyżeczką oliwy z oliwek i szczyptą soli i pieprzu. Natarcie tą mieszanką równomiernie na ciepłe słodkie ziemniaki, a następnie przenieś je na blaszkę do pieczenia. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 10-15 minut, aż skórki będą chrupiące i karmelizowane.

Step 4

Podczas gdy słodkie ziemniaki się pieką, podgrzej pozostałą oliwę z oliwek w dużej patelni lub garnku na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i gotuj przez 5-6 minut, czasami mieszając, aż będzie miękka i zacznie złocić się na krawędziach.

Step 5

Dodaj zmiądzony czosnek, pozostałą papryką wędzoną, opcjonalny słodzik (jeśli używasz), ocet z czerwonego wina i sos Worcestershire do cebuli. Mieszaj nieprzerwanie przez 1-2 minuty, aż mieszanina stanie się aromatyczna i lekko lepka, pokrywając cebulę smaczną glazurą.

Step 6

Wlej odcedzaną mieszaną fasolę i posiekane pomidory, wraz ze szczyptą wody (około 50 ml), aby stworzyć konsystencję sosu. Dobrze wymieszaj, a następnie zmniejsz ogień do średnio-niskiego i gotuj przez 8-10 minut, czasami mieszając, aż sos się zagęści i smaki się połączą.

Step 7

Do podania, rozetnij każdy pieczony słodki ziemniak wzdłuż i delikatnie naciśnij końce, aby utworzyć. Obficie nalej dymne ragout z fasoli na każdy ziemniak, dodaj łyżkę lekkiej śmietany i wykończ dodatkową szczyptą papryki wędzony dla koloru i smaku.

Step 8

Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi, jedz najpierw mieszankę fasoli przed mięszem słodkiego ziemniaka, ponieważ białko i błonnik pomogą zmniejszyć odpowiedź glikemiczną ze skrobi. Przechowuj pozostałe ragout z fasoli w szczelnym pojemniku w lodówce przez do 4 dni lub zamroź na do 3 miesięcy.