

Chili z trzema rodzajami fasoli o niskim indeksie glikemicznym z pieczonymi paprykami

Bogata w błonnik wegańskie chili, które utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi. Pełne białka i wolno trawionych ziaren fasoli, to sycące danie jednogarnkowe zadowala bez gwałtownych skoków poziomu glukozy.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 45 min

Porcje: 4

GL 12.1 / GI 21

Składniki

- oliwa z oliwek
- cebula żółta, drobno posiekana
- mix of colors preferred papryki, oczyszczone z nasion i pokrojone w paski
- kminek mielony
- adjust to taste chili w proszku
- słodki paprykarz wędzony
- with liquid puszka fasoli kidney w sosie chili
- drained weight puszka mieszanki fasoli, odcedzona i spłukana

puszka posiekanych pomidorów

optional low-GI alternative to white rice ryż z kalafiora, do podania

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym, ciężkim garnku lub żeliwnym naczyniu na średnim ogniu, aż będzie błyszcząca, około 2 minuty.

Step 2

Dodaj posiekaną cebulę do garnka i smaż przez 4-5 minut, czasami mieszając, aż zacznie się miękzyć i stanie się przezroczysta.

Step 3

Wrzuć pokrojone papryki i kontynuuj gotowanie przez kolejne 6-8 minut, często mieszając, aż papryki będą miękkie i lekko przyrumienione na krawędziach.

Step 4

Posyp kminek mielony, chili w proszku i słodkim papryką wędzonym na warzywa. Ciągłe mieszaj przez 60-90 sekund, aż przyprawy staną się aromatyczne i równomiernie pokryją warzywa.

Step 5

Wlej fasolę kidney z sosem chili, odcedzaną mieszankę fasoli i posiekane pomidory. Dokładnie wymieszaj wszystko razem.

Step 6

Doprowadź mieszankę do wrzenia na średnio-wysokim ogniu, następnie zmniejsz ogień do niskiego i gotuj bez przykrycia przez 15-20 minut, czasami mieszając, aż chili zgęstnieje do pożądanej konsystencji.

Step 7

Spróbuj i dostosuj przyprawę solą, pieprzem lub dodatkowym chili w proszku. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi, podawaj natychmiast w porcjach po 1,5 filiżanki na ryżu z kalafiora lub ciesz się jako samodzielną miskę z dodatkiem liściastych warzyw.

Step 8

Przechowuj resztki w szczelnym pojemniku w lodówce przez aż 5 dni lub zamraż w pojedynczych porcjach przez aż 3 miesiące. Smaki pogłębiają się przez noc, co czyni to doskonałym do przygotowania posiłków.