

Meksykańska zapiekanka z czarnej fasoli o niskim indeksie glikemicznym

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi wersja meksykańskiego komfortowego jedzenia, warstwuując bogatą w błonnik czarną fasolę z przyprawionymi pomidorami i serem, zapewniając stałą energię bez gwałtownych skoków.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 40 min

Porcje: 4

GL 38.3 / GI 43

Składniki

Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber czarna fasola, odcedzona i przepłukana

Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity mieszanka przypraw fajita

Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar posiekane pomidory z chili

Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load pełnoziarniste lub niskowęglowodanowe tortille

Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact ser Monterey Jack lub cheddar, starta

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C z termoobiegiem/350°F/gaz 4). Lekko posmaruj naczynie żaroodporne o pojemności 2 litrów olejem do smażenia lub małą ilością oliwy z oliwek, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Postaw dużą patelnię nieprzywierającą na średnim ogniu. Dodaj odcedzaną czarną fasolę i cukierną mieszankę przypraw fajita, mieszając, aby równomiernie pokryć fasolę przyprawami. Gotuj przez 1-2 minuty, aż będzie pachnąc, pozwalając przyprawom rozkwitnąć i uwolnić swoje aromaty.

Step 3

Wlej konserwowane pomidory z chili do patelni z przyprawioną fasolą. Dobrze wymieszaj, następnie zmniejsz ogień do niskiego. Pozwól mieszaninie powoli gotować przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż sos lekko się zagęści i smaki się połączą.

Step 4

Podczas gdy mieszanina z fasoli gotuje się, pokrój każdą tortillę na pół, tworząc półkola. Ułatwia to warstwowanie i pomaga równomiernie rozprowadzić tortille w całej zapiekance.

Step 5

Zacznij montować zapiekankę: rozłóż jedną trzecią mieszaniny z fasoli i pomidorów na dnie przygotowanego naczynia żaroodpornego. Posyp około 45 g (3 łyżkami) startego sera na fasolę, następnie ułóż połówki tortilli w jednej warstwie na wierzchu, lekko się nakładając, jeśli to konieczne.

Step 6

Powtórz proces warstwowania jeszcze dwa razy: mieszanina z fasoli, ser (45 g na warstwę) i tortille. Na ostatniej warstwie ułóż połówki tortilli na wierzchu i posyp pozostałym serem (około 50 g), zapewniając równomierne pokrycie dla złotego, bąbelkowego wykończenia.

Step 7

Przenieś zmontowaną zapiekankę do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 15 minut, aż ser będzie stopiony, złoty i bąbelkowy na krawędziach.

logifoodcoach.com/recipes/meksykanska-zapiekanka-z-czarnej-fasoli-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Step 8

Wyjmij z piekarnika i pozwól odpocząć przez 5 minut przed podaniem. To pozwala warstwom lekko się ustawić, ułatwiając porcjowanie. Podawaj z dużą sałatką zieloną na boku i posyp plasterkami awokado, greckim jogurtem lub świeżą kolendrą, aby dodać wartości odżywczych i stabilności poziomemu cukru we krwi.