

Czarna fasola oczko pieczona powoli z ziołami i nutą dymu

Delikatna czarna fasola oczko duszona z aromatycznymi ziołami i nutą dymu to komfortowe danie przyjazne dla poziomu cukru we krwi, bogate w błonnik i białko roślinne.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 80 min

Razem: 85 min

Porcje: 6

GL 5.6 / GI 36

Składniki

Low GI legume, excellent for blood sugar control suszona czarna fasola oczko

Adds umami without added sugars wegański bulion w proszku

drobna sól morsk

Capsaicin may support metabolism sos tabasco

suszone pietruszka

Adds depth without sugar wędzona papryka

Anti-inflammatory herb suszony tymianek

Rich in antioxidants suszone oregano

świeżo mielony czarny pieprz

Provides smoky flavor without processed meats aromat dymu

logifoodcoach.com/recipes/czarna-fasola-oczko-pieczona-powoli-z-ziolami-i-nuta-dymu

Optional garnish, adds fresh flavor świeży szczypiorek, posiekany

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej piekarnik do 150°C. Ta niska temperatura zapewnia, że czarna fasola oczko gotuje się delikatnie i równomiernie, rozwijając kremowe wnętrze bez pękania.

Step 2

Dokładnie przepłucz suszoną czarną fasolę oczko w drobnym sitku pod zimną bieżącą wodą, usuwając wszelkie zanieczyszczenia lub uszkodzone ziarna. Dobrze odsącz i przełóż do 3-litrowego żeliwnego garnka lub ciężkiego naczynia żaroodpornego z dobrze dopasowaną pokrywką.

Step 3

Dodaj wegański bulion w proszku, sól, sos tabasco, suszoną pietruszkę, wędzoną paprykę, suszony tymianek, suszone oregano, czarny pieprz i aromat dymu bezpośrednio do garnka z fasolą. Wymieszaj, aby równomiernie rozprowadzić przyprawy.

Step 4

Zalej przyprawioną fasolę zimną wodą tak, aby przykryć ją o około 5 cm (łącznie około 1200 ml). Wymieszaj jeszcze raz, aby wszystkie składniki były dobrze połączone. Przykryj garnek szczelnie pokrywką.

Step 5

Przenieś przykryty żeliwny garnek do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 75 minut lub do momentu, aż fasola będzie miękka, ale nadal zachowa kształt. Sprawdź po 60 minutach — czas gotowania może się nieznacznie różnić w zależności od wieku suszonych ziaren.

Step 6

Używając grubych rękawic kuchennych, ostrożnie wyjmij gorący żeliwny garnek z piekarnika i postaw go na palniku kuchenki. Zdejmij pokrywkę i ustaw palnik na średni ogień.

Step 7

Gotuj fasolę bez przykrycia, często mieszając drewnianą łyżką, przez 5-7 minut, aż płyn do gotowania zredukuje się i zgęstnieje w aromatyczny, lekko kremowy sos oblewający fasolę. Uważaj, aby nie przywarła do dna.

Step 8

Spróbuj i w razie potrzeby dopraw dodatkowo solą lub ostrym sosem. Podawaj na gorąco w płytkich miseczkach, przy czym każda porcja dostarcza około 3/4 szklanki fasoli. Udekoruj świeżo posiekanym szczypiorkiem, jeśli chcesz. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj z obfitą porcją liściastych warzyw lub warzyw niskoskrobiowych.