

Chili z tofu i fasoli przyjazne dla poziomu cukru

Bogate w białko wegetariańskie chili z tofu i fasolą pełną błonnika, które pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, dostarczając przy tym wyrazistych, sycących smaków.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 45 min

Porcje: 4

GL 18.0 / GI 28

Składniki

oliwa z oliwek

mała żółta cebula, posiekana

twarde tofu, pokrojone w małe kawałki

pomidory krojone bez dodatku soli

fasola kidney bez dodatku soli, przepłukana i odsączona

czarna fasola bez dodatku soli, przepłukana i odsączona

chili w proszku

suszone oregano

świeża kolendra, posiekana

Instrukcje

Step 1

Odsącz tofu i odciśnij je między ręcznikami papierowymi lub czystą ściereczką kuchenną, aby usunąć nadmiar wilgoci. Pokrój w małą kostkę, około 1,5 cm. Odłóż na bok.

Step 2

Postaw duży garnek lub rondel na średnim ogniu i dodaj oliwę z oliwek. Pozwól jej się rozgrzać przez około 30 sekund, aż zacznie lekko migotać.

Step 3

Dodaj posiekaną cebulę do garnka i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż kawałki zmiękną i staną się przezroczyste, około 5-6 minut. Cebula nie powinna się zrumienić.

Step 4

Dodaj pokrojone w kostkę tofu, pomidory krojone wraz z sokiem, przepłukaną fasolę kidney, przepłukaną czarną fasolę, chili w proszku i oregano. Dokładnie wymieszaj wszystko, aby przyprawy były równomiernie rozprowadzone.

Step 5

Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i doprowadź mieszankę do wrzenia, mieszając od czasu do czasu, aby zapobiec przypaleniu.

Step 6

Gdy zacznie się gotować, zmniejsz ogień do niskiego i gotuj chili bez przykrycia przez 30 minut, mieszając co 8-10 minut. Smaki się połączą, a płyn lekko zredukuje, tworząc gęstą, sycącą konsystencję.

Step 7

Zdejmij garnek z ognia i dodaj świeżo posiekaną kolendrę. Spróbuj i w razie potrzeby popraw.

Step 8

Nałóż gorące chili do misek. Dla lepszego zarządzania poziomem cukru rozważ dodanie łyżki naturalnego jogurtu greckiego i pokrojonego w kostkę awokado, które dodają zdrowych tłuszczów dodatkowo spowalniających wchłanianie glukozy. Podawaj natychmiast.