

Ensopado toscano de feijão branco com croutons de alho

Um ensopado toscano de feijão rico em fibras que mantém o açúcar no sangue estável. Feijão cannellini cremoso, vegetais aromáticos e croutons crocantes de grãos integrais se unem em conforto.

Preparação: 20 min

Cozedura: 90 min

Total: 110 min

Porções: 6

GL 5.7 / GI 26

Ingredientes

for garlic-infused croutons azeite extra virgem para os croutons

for infusing oil dentes de alho, cortados em quartos

approximately 1 slice pão integral, cortado em cubos de 1,5 cm

about 1 pound dried, picked over and rinsed feijão cannellini seco, deixado de molho durante a noite

6 cups água para cozinhar o feijão

divided into two portions sal, dividido

folha de louro

for sautéing vegetables azeite para os vegetais

cebola amarela, picada grosseiramente

cenouras, descascadas e picadas grosseiramente

for the stew dentes de alho, picados

pimenta-do-reino moída na hora

plus 6 sprigs for garnish alecrim fresco, picado, mais ramos para decorar

1.5 cups caldo de vegetais

Instruções

Step 1

Aqueça 1 colher de sopa de azeite extra virgem em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os dentes de alho cortados em quartos e cozinhe por 1 minuto até ficarem aromáticos. Retire do fogo e deixe o alho infundir o azeite por 10 minutos, depois descarte os pedaços de alho. Retorne a panela ao fogo médio, adicione os cubos de pão integral e torre até ficarem dourados, mexendo frequentemente, cerca de 3-5 minutos. Transfira os croutons para uma tigela e reserve.

Step 2

Coloque o feijão cannellini deixado de molho e escorrido em uma panela grande com 6 xícaras de água, 1/4 de colher de chá de sal e a folha de louro. Leve a uma fervura vigorosa em fogo alto, depois reduza para um cozimento suave. Cubra parcialmente e cozinhe até que o feijão esteja completamente macio e cremoso, 60-75 minutos. Verifique ocasionalmente e adicione água se necessário para manter o feijão submerso.

Step 3

Quando o feijão estiver macio, escorra-o e reserve 1/2 xícara do líquido de cozimento. Descarte a folha de louro. Transfira o feijão cozido para uma tigela grande. Em uma tigela pequena, combine o líquido de cozimento reservado com 1/2 xícara do feijão cozido e amasse completamente com um garfo para criar uma pasta grossa e cremosa. Misture esta pasta de volta ao feijão inteiro para criar uma textura rica e aveludada.

Step 4

Aqueça 2 colheres de sopa de azeite na mesma panela em fogo médio-alto. Adicione a cebola e as cenouras picadas, refogando até que as cenouras estejam macias mas crocantes e a cebola esteja translúcida, cerca de 6-7 minutos. Adicione o alho picado e cozinhe até ficar macio e aromático, cerca de 1 minuto a mais, mexendo constantemente para evitar queimar.

Step 5

Adicione a mistura de feijão, os 1/4 de colher de chá de sal restantes, pimenta-do-reino, alecrim picado e caldo de vegetais à panela com os vegetais. Misture tudo completamente e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo e cozinhe suavemente até que o ensopado esteja aquecido e os sabores tenham se fundido, cerca de 5 minutos.

Step 6

Sirva o ensopado quente em tigelas aquecidas. Cubra cada porção com croutons infundidos com alho e decore com um ramo de alecrim fresco. Sirva imediatamente enquanto estiver quente, idealmente depois de começar sua refeição com uma grande salada verde mista para otimizar a resposta do açúcar no sangue.