

Rostade sötpotatisar med rökig bönragout

*Blodsocker-vänlig husmanskost med fiberrik sötpotatis och proteinrik bönor i en rökig paprikasås
—klar på bara 35 minuter.*

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 71.0 / GI 49

Ingredienser

Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking små sötpotatisar

rökig paprika, plus extra till servering

olivolja

stor lök, hackad

vitlösklyftor, krossade

Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact brunt socker

rödvinsvinäger

Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred worcestersås

Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well blandade bönor i vatten,
dränerade

logifoodcoach.com/recipes/rostade-sotpotatisar-med-rokig-bonragout

hackade tomater

lätt gräddfil, till servering

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 200°C (180°C fläkt/gasnivå 6). Använd en gaffel och stick varje sötpotatis flera gånger överallt för att låta ånga komma ut under matlagningen.

Step 2

Placera de stickade sötpotatisar på en mikrovågssäker tallrik och koka på högsta effekt i 8 minuter, eller tills de ger efter för försiktig tryck men är fortfarande fasta. Detta förmatlagingssteg minskar ugntiden samtidigt som texturen bevaras.

Step 3

I en liten skål, blanda 1 tesked rökig paprika med 1 tesked olivolja och en nypa salt och peppar. Gnid denna blandning jämnt över de varma sötpotatisar, överför sedan dem till en bakplåt. Rosta i den förvärmda ugnen i 10-15 minuter tills skalen är sprö och karamelliserade.

Step 4

Medan sötpotatisar rostas, värm återstående olivolja i en stor stekpanna eller gryta över medelvärme. Lägg till den hackade löken och koka i 5-6 minuter, rör ibland, tills den är mjuk och börjar bli gyllene vid kanterna.

Step 5

Lägg till den krossade vitlöken, återstående rökig paprika, valfritt sötningsmedel (om du använder), rödvinsvinäger och worcestersås till löken. Rör kontinuerligt i 1-2 minuter tills blandningen blir doftande och något klibbig, täcker löken i den smakrika glasuren.

Step 6

Häll i de dränerade blandade bönorna och hackade tomater, tillsammans med ett stänk vatten (cirka 50 ml) för att skapa en såskonsistens. Rör väl för att kombinera, minska sedan värmen till medel-låg och låt puttra i 8-10 minuter, rör ibland, tills såsen tjocknar och smakerna smälter samman.

Step 7

För att servera, dela varje rosterad sötpotatis på längden och tryck försiktigt på ändarna för att öppna. Skopa den rökiga bönragoutn generöst över varje potatis, toppa med en matsked lätt gräddfil och avsluta med en extra nypa rökig paprika för färg och smak.

Step 8

För optimal blodsocker hantering, ät bönblandningen först innan sötpotatis köttet, då proteinet och fibern hjälper till att moderera den glykemiska responsen från stärkelsen. Lagra eventuella rester av bönragout i en lufttät behållare i kylskåpet i upp till 4 dagar eller frys i upp till 3 månader.