

Lågt glykemiskt tre-bönor chili med rostade paprika

En fiberrik vegansk chili som håller blodsockret stabilt. Packat med protein och långsamt smältande bönor, denna hjärtlig engrytamål tillfredsställer utan sockerspik.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 12.1 / GI 21

Ingredienser

olivolja

gul lök, fint hackad

mix of colors preferred paprika, frön borttagna och skivad

malen spiskummin

adjust to taste chilipower

söt rökt paprika

with liquid konserverade njurbönor i chili-sås

drained weight konserverade blandade bönor, dränerade och sköljade

konserverade hackade tomater

optional low-GI alternative to white rice blomkålsris, för servering

logifoodcoach.com/recipes/lagt-glykemiskt-tre-bonor-chili-med-rostade-paprika

Instruktioner

Step 1

Värm olivoljan i en stor, tung gryta eller holländsk ugn över medelvärme tills den skimrar, ungefär 2 minuter.

Step 2

Lägg till den hackade löken i grytan och sautera i 4-5 minuter, rör ibland, tills den börjar mjukna och bli genomskinlig.

Step 3

Lägg i den skivade paprikan och fortsätt att laga i ytterligare 6-8 minuter, rör ofta, tills paprikan är mjuk och något karameliserad vid kanterna.

Step 4

Strö den malda spiskummin, chilipower och rökt paprika över grönsakerna. Rör kontinuerligt i 60-90 sekunder tills kryddorna blir doftande och täcker grönsakerna jämnt.

Step 5

Häll i njurbönorna med deras chili-sås, de dränerade blandade bönorna och de hackade tomaterna. Rör allt tillsammans grundligt för att kombinera.

Step 6

Få blandningen att koka upp över medelhög värme, minska sedan värmen till låg och låt den puttra utan lock i 15-20 minuter, rör ibland, tills chili tjocknar till önskad konsistens.

Step 7

Smaka och justera kryddan med salt, peppar eller ytterligare chilipower efter behov. För bästa blodsockerkontroll, servera omedelbar i 1,5 kopps portioner över blomkålsris eller njut som en fristående skål med en sida av bladgrönsaker.

Step 8

Förvara rester i en lufttät behållare i kylskåpet i upp till 5 dagar, eller frys i individuella portioner i upp till 3 månader. Smakerna fördjupas över natten, vilket gör detta utmärkt för måltidsförberedelser.

<https://www.eatthis.coach.com/recipes/lågt-glykemiskt-tre-bönor-chili-med-rostade-paprika>