

Lågglykemisk kalkon- och bönchili med rostad zucchini

En blodsockervänlig chili med mager kalkon, fiberrika bönor och rostade grönsaker som ger långvarig energi utan blodsockertopp.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 8

GL 7.8 / GI 40

Ingredienser

Low GI vegetable, roasted to enhance flavor zucchini, hackad

Healthy fat that slows carbohydrate absorption extra virgin olivolja

Medium GI when cooked, provides flavor base gul lök, hackad

Nearly zero glycemic impact, adds fiber selleri, hackad

Low GI, rich in vitamin C paprika, hackad (valfri färg)

May help improve insulin sensitivity färsk vitlök, finhackad

Lean protein with zero glycemic impact kokt kalkonbröst, hackat

Capsaicin may improve glucose metabolism chilipulver

Spice with potential blood sugar benefits spiskummin

Low GI, rich in lycopene tärnade tomater utan tillsatt salt, burk

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-kalkon-och-bonchili-med-rostad-zucchini

Low GI (24), high fiber and resistant starch kidneybönor, burk, sköljda och avrunna

Adds flavor without affecting blood sugar grönsaksbuljong med låg salthalt

Minimal amount for balance, can omit if desired farinsocker

Instruktioner

Step 1

Förvärm ugnen till 245°C. Smörj lätt en glasform med matlagningsspray eller ett tunt lager olivolja. Bred ut den hackade zucchinin i ett jämnt lager över formen och se till att bitarna inte överlappar för optimal rostning.

Step 2

Placera zucchinin i den förvärmda ugnen och rosta i 8 till 10 minuter, tills bitarna blir något mjuka och utvecklar ljust gyllenbrun kanter. Denna rostningsprocess koncentrerar grönsakens naturliga smaker samtidigt som dess lågglykemiska egenskaper bibehålls.

Step 3

Medan zucchinin rostar, värm olivoljan i en stor gryta eller tjockbottnad kastrull på medellåg värme. Tillsätt den hackade löken och stek försiktigt i 5 till 7 minuter, rör om då och då, tills den blir mjuk och utvecklar en rik gyllenbrun färg.

Step 4

Tillsätt den hackade sellerin och paprikan till grytan med den karamelliserade löken. Fortsätt laga i ytterligare 4 till 5 minuter, rör ofta, tills grönsakerna börjar mjukna. Sellerin ska förbli något krispig för att ge texturkontrast.

Step 5

Rör ner den finhackade vitlöken, hackad kalkon, chilipulver och spiskummin. Blanda allt noggrant för att täcka kalkonen och grönsakerna med de aromatiska kryddorna. Sänk värmen till låg, täck grytan och låt blandningen sjuda försiktigt i 5 minuter för att låta smakerna smälta samman.

Step 6

Tillsätt de tärnade tomaterna med sin saft, sköljda kidneybönor, grönsaksbuljong och farinsocker i grytan. Rör om väl för att kombinera alla ingredienser. När zucchinin är färdigrostad, vänd försiktigt ner den i chiliblandningen.

Step 7

Låt chilin komma upp i ett försiktigt sjud, sänk sedan värmen till låg. Täck grytan och låt den koka i 15 minuter, rör om då och då för att förhindra att det fastnar. Smakerna fördjupas och bönorna absorberar den smakrika buljongen.

Step 8

Smaka av och justera kryddningen om det behövs. Ösa upp den heta chilin i uppvärmda skålar och servera omedelbart. För optimal blodsockerkontroll, kombinera med en sallad som äts först, och överväg att toppa med en klick grekisk yoghurt istället för gräddfil för extra protein.