

Lågt glykemiskt index mexikansk svartbönor-gratäng

En blodsocker-vänlig tolkning av mexikansk husmanskost som lager fiber-rika svartbönor med kryddad tomat och ost för stabil energi utan blodsocker-toppar.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 40 min

Portioner: 4

GL 38.3 / GI 43

Ingredienser

Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber svartbönor, dränerade och sköljade

Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity fajita-kryddmix

Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar hackade tomater med chili

Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load fullkornstortillas eller låg-kolhydrat-tortillas

Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact Monterey Jack eller cheddarost, riven

Instruktioner

Step 1

Värm upp din ugn till 180°C (160°C fläkt/350°F/gasnivå 4). Lätt belägg en 2-liters bakfat med matlagningsspray eller en liten mängd olivolja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Placera en stor non-stick stekpanna över medelvärme. Lägg till de dränerade svartbönorna och sockerfri fajita-krydda, rör för att täcka bönorna jämnt med kryddorna. Koka i 1-2 minuter tills det doftar gott, vilket gör att kryddorna blomstrar och frigör sina aromatiska föreningar.

Step 3

Håll den konserverade tomaten med chili i stekpannan tillsammans med de kryddade bönorna. Rör väl för att kombinera, minska sedan värmen till låg. Låt blandningen småkoka försiktigt i 10 minuter, rör ibland, tills såsen tjocknar något och smakerna smälter samman.

Step 4

Medan bönblandningen småkokar, skär varje tortilla på mitten för att skapa halvmånar. Detta gör lagringen enklare och hjälper till att fördela tortillorna mer jämnt genom hela gratängen.

Step 5

Börja montera gratängen: sprid en tredjedel av bön- och tomatblandningen över botten av din förberedda bakfat. Strö ungefär 45g (3 matskedar) riven ost över bönorna, arrangera sedan tortillahalvor i ett enda lager på toppen, lätt överlappande om det behövs.

Step 6

Upprepa lagringen två gånger till: bönblandning, ost (45g per lager) och tortillas. För det sista lagret, placera tortillahalvor på toppen och strö med den återstående osten (ungefär 50g), vilket säkerställer jämn täckning för ett gyllene, bubbligt slut.

Step 7

Överför den monterade gratängen till den förvärmade ugnen och baka i 15 minuter, tills osten är smält, gyllene och bubblar runt kanterna.

Step 8

Ta ur ugnen och låt vila i 5 minuter innan servering. Detta gör att lagren sätter sig något för enklare portionering. Servera med en stor grön sallad på sidan, och toppa med avokadoskivor, grekisk yoghurt eller färsk koriander för extra näring och blodsocker-stabilitet.