

Långbakade sydstatsbönor med rökiga örter

Mjuka sydstatsbönor kokta med aromatiska örter och en touch av rök skapar en blodsockervänlig husmanskost som är rik på fiber och växtprotein.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 80 min

Totalt: 85 min

Portioner: 6

GL 5.6 / GI 36

Ingredienser

Low GI legume, excellent for blood sugar control torkade sydstatsbönor

Adds umami without added sugars veganskt buljonpulver

fint havssalt

Capsaicin may support metabolism tabascosås

torkad persilja

Adds depth without sugar rökt paprika

Anti-inflammatory herb torkad timjan

Rich in antioxidants torkad oregano

nymald svartpeppar

Provides smoky flavor without processed meats flytande rök

logifoodcoach.com/recipes/langbakade-sydstatsbonor-med-rokiga-orter

Optional garnish, adds fresh flavor färsk gräslök, hackad

Instruktioner

Step 1

Placera en ugnsplåt i mitten och förvärm ugnen till 150°C. Den här låga temperaturen säkerställer att sydstatsbönona kokar försiktigt och jämnt, utvecklar en krämig insida utan att spricka.

Step 2

Skölj de torkade sydstatsbönona noggrant i en finsiktad sil under kallt rinnande vatten och ta bort eventuella skräp eller skadade bönor. Låt rinna av väl och överför till en 3-liters gjutjärnsgryta eller tung ugnssäker gryta med ett tätt lock.

Step 3

Tillsätt det veganska buljonpulvret, salt, tabascosås, torkad persilja, rökt paprika, torkad timjan, torkad oregano, svartpeppar och flytande rök direkt i grytan med bönona. Rör om för att fördela kryddorna jämnt.

Step 4

Häll tillräckligt med kallt vatten över de kryddade bönona för att täcka dem med cirka 5 cm (totalt cirka 1200 ml). Rör om en gång till för att säkerställa att alla ingredienser är väl blandade. Täck grytan ordentligt med locket.

Step 5

Överför den täckta gjutjärnsgrytan till den förvärmda ugnen och baka i 75 minuter, eller tills bönona är mjuka men fortfarande håller sin form. Kontrollera vid 60-minutersmarkeringen – koktiden kan variera något beroende på åldern på dina torkade bönor.

Step 6

Använd tjocka grytvantar och ta försiktigt ut den heta gjutjärnsgrytan från ugnen och placera den på en spishäll. Ta bort locket och sätt brännaren på medelvärme.

Step 7

Koka bönorna utan lock, rör ofta med en träslev, i 5-7 minuter tills kokvätska reducerar och tjocknar till en smakrik, lätt krämig sås som täcker bönorna. Var noga med att de inte fastnar i botten.

Step 8

Smaka av och justera kryddningen om det behövs med ytterligare salt eller het sås. Servera varmt i grunda skålar, där varje portion ger cirka 3/4 kopp bönor. Garnera med färsk hackad gräslök om så önskas. För optimal blodsockerkontroll, para ihop med en generös portion bladgrönsaker eller icke-stärkelsehaltiga grönsaker.