

Blodsockervänlig sydvästinspirerad grönsaks- och linsskål

En fiberrik, växtbaserad skål som kombinerar proteinrika linser, näringsrika grönsaker och brunt ris för långvarig energi utan blodsockertoppar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 55 min

Totalt: 70 min

Portioner: 6

GL 12.5 / GI 27

Ingredienser

Heart-healthy oil for sautéing rapsolja

Provides quercetin and chromium for glucose metabolism rödlök, hackad

Low-calorie, high-fiber vegetable grön paprika, hackad

Capsaicin may improve insulin sensitivity chilipeppar efter eget val, finhackad

Supports cardiovascular health vitlöksklyftor, finhackade

Medium GI when eaten with protein and fiber sötpotatis, tärnad

Rich in lycopene and vitamin C tomat, hackad

Whole grain with GI of 50-55, retains bran and fiber brunt ris, okokt

Low GI of 32, excellent protein source gröna linser, torkade

Quick-cooking, low GI legume röda linser, torkade

logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänlig-sydvästinspirerad-grönsaks-linsskål

Anti-inflammatory spice mald spiskummin

Enhances nutrient absorption nymald svartpeppar

Acidity helps moderate blood sugar response rödvinsvinäger

Provides flavor without sodium grönsaksbuljong utan tillsatt salt

For cooking grains and legumes vatten

Nutrient-dense superfood, extremely low GI grönkål, hackad

Low GI of 30, adds protein and fiber kokta svarta bönor

Fresh herb for garnish färsk koriander, finhackad

Citrus acid helps lower glycemic response limeklyftor

Instruktioner

Step 1

Hetta upp rapsoljan i en stor, djup sauteringspanna eller gryta på medelhög värme. När oljan glimmar, tillsätt den hackade rödlöken och stek i 3-4 minuter under omrörning då och då tills den börjar mjukna.

Step 2

Tillsätt den hackade gröna paprikan, finhackad chilipeppar, finhackad vitlök, tärnad sötpotatis och hackad tomat i pannan. Stek grönsaksblandningen i 10-12 minuter under frekvent omrörning tills löken blir genomskinlig och sötpotatisen börjar mjukna något.

Step 3

Rör ner det okokta bruna riset, gröna linser och röda linser och blanda dem med grönsaksblandningen. Tillsätt den malda spiskumminen, svartpepparn och rödvinsvinägern och rör om ordentligt för att fördela kryddorna jämnt.

Step 4

Häll i grönsaksbuljongen och vattnet och rör om för att blanda alla ingredienser. Öka värmen för att få blandningen att koka upp ordentligt, sänk sedan omedelbart värmen till låg för att hålla en svag sjudning.

logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänlig-sydvästinspirerad-grönsaks-linsskål

Step 5

Täck pannan tätt med ett lock och låt sjuda i 45 minuter utan att lyfta på locket. Riset och linserna ska absorbera vätskan och bli mjuka. Om det finns överskottsvätska kvar efter 45 minuter, ta bort locket och låt sjuda utan lock i ytterligare 5 minuter.

Step 6

Ta bort pannan från värmen och låt den vila, täckt, i 5 minuter. Detta gör att spannmålen kan färdigångas och smakerna smälta samman.

Step 7

Tillsätt den hackade grönkålen, kokta svarta bönorna och finhackad koriander i pannan. Vänd försiktigt in dessa ingredienser i den varma spannmålsblandningen tills grönkålen vissnar något av restvärmen, cirka 2-3 minuter.

Step 8

Fördela skålen på sex portioner. Garnera varje portion med en limeklyfta och uppmuntra gästerna att pressa färsk limejuice över sin skål precis innan de äter. För optimal blodsockerkontroll, ät grönsakerna och bönorna först, sedan spannmålen.