

Toskansk vit böngryta med vitlökskrutonger

En mättande, fiberrik toskansk böngryta som håller blodsockret stabilt. Krämiga cannelliniönor, aromatiska grönsaker och krispiga fullkornskrutonger förenas i ren komfort.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 90 min

Totalt: 110 min

Portioner: 6

GL 5.7 / GI 26

Ingredienser

for **garlic-infused croutons** extra virgin olivolja till krutonger

for **infusing oil** vitlösklyftor, delade i fjärdedelar

approximately 1 slice fullkornsbröd, skuret i 1,5 cm kuber

about 1 pound dried, picked over and rinsed torkade cannelliniönor, blötlagda över natten

6 cups vatten till kokning av bönor

divided into two portions salt, delat

lagerblad

for **sautéing vegetables** olivolja till grönsaker

gul lök, grovhackad

morötter, skalade och grovhackade

for the stew vitlösklyftor, hackade

nymald svartpeppar

plus 6 sprigs for garnish färsk rosmarin, hackad, plus kvistar till garnering

1.5 cups grönsaksbuljong

Instruktioner

Step 1

Värm 1 matsked extra virgin olivolja i en stor stekpanna på medelvärme. Tillsätt de delade vitlösklyfterna och stek i 1 minut tills de doftar. Ta bort från värmen och låt vitlöken dra i oljan i 10 minuter, kasta sedan vitlöksbitarna. Sätt tillbaka pannan på medelvärme, tillsätt fullkornsbrödsbitarna och rosta tills de är gyllene, rör ofta, cirka 3-5 minuter. Flytta över krutongerna till en skål och ställ åt sidan.

Step 2

Lägg de blötlagda och avrunna cannelliniböerna i en stor gryta med 1,5 liter vatten, 1/4 tesked salt och lagerbladet. Koka upp kraftigt på hög värme, sänk sedan till svag värme. Täck delvis och koka tills böerna är helt mjuka och krämiga, 60-75 minuter. Kontrollera då och då och tillsätt vatten vid behov för att hålla böerna under vattenytan.

Step 3

När böerna är mjuka, häll av dem och spara 1 dl av kokvattnet. Kasta lagerbladet. Flytta över de kokta böerna till en stor skål. I en liten skål, blanda det sparade kokvattnet med 1 dl av de kokta böerna och mosa grundligt med en gaffel för att skapa en tjock, krämig pasta. Rör ner denna pasta i de hela böerna för att skapa en rik, sammetslen konsistens.

Step 4

Värm 2 matskedar olivolja i samma gryta på medelhög värme. Tillsätt den hackade löken och morötterna, stek tills morötterna är mjuka men fortfarande har lite tuggmotstånd och löken är genomskinlig, cirka 6-7 minuter. Tillsätt den hackade vitlöken och koka tills den är mjuk och aromatisk, cirka 1 minut till, rör konstant för att förhindra bränning.

Step 5

Tillsätt bönblandningen, återstående 1/4 tesked salt, svartpeppar, hackad rosmarin och grönsaksbuljong till grytan med grönsakerna. Rör om allt ordentligt och koka upp. Sänk värmen till låg och låt sjuda försiktigt tills grytan är genomvärd och smakerna har slagit sig samman, cirka 5 minuter.

Step 6

Ösa upp den varma grytan i uppvärmda serveringsskålar. Toppa varje portion med vitlöksinfuserade krutonger och garnera med en färsk rosmarinkvist. Servera omedelbart medan det är varmt, helst efter att du har börjat måltiden med en stor blandad grön sallad för att optimera blodssockersvaret.