

Marockansk kryddad linsgrytta med kikärter och rostade grönsaker

En fiberrik, växtbaserad grytta som kombinerar röda linser och kikärter med aromatiska kryddor —perfekt för stabilt blodsocker och långvarig mättnad.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 90 min

Totalt: 110 min

Portioner: 8

GL 13.3 / GI 23

Ingredienser

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes butternutpumpa, skalad, urkärnad och tärnad

cut into 1/2-inch pieces stora morötter, skalade och skivade

stora gula lökar, hackade

vitlösklyftor, finhackade

4 cups saltfattig grönsaksbuljong

about 1 cup röda linser, sköljda

tomatpuré utan tillsatt salt

färsk ingefära, skalad och finhackad

mald spiskummin

mald gurkmeja

logifoodcoach.com/recipes/marockansk-kryddad-linsgrytta-med-kikartor-och-rostade-gronsaker

saffranstrådar

nymald svartpeppar

about 1/4 cup färsk citronsaft

one 16-ounce can kokta kikärter på burk, avrunna och sköljda

about 1/2 cup rostade osaltade jordnötter, hackade

about 1/2 cup färsk koriander, hackad

Instruktioner

Step 1

Hetta upp en stor gjutjärnsgryta eller tjockbottnad kastrull på medellåg värme. Tillsätt den hackade löken, tärnad butternutpumpa och skivade morötter. Låt sjuda försiktigt i 12-15 minuter, rör om då och då, tills löken blir genomskinlig och börjar få gyllenbrun färg. Tillsätt den finhackade vitlöken under de sista 2 minuterna.

Step 2

Häll i grönsaksbuljongen och använd en träslev för att skrapa loss eventuella karamelliserade grönsaksbitar från botten av grytan—dessa tillför djup smak. Låt blandningen komma upp i en försiktig sjud.

Step 3

Rör ner de sköljda röda linserna, tomatpurén, finhackad ingefära, spiskummin, gurkmeja, saffran och svartpeppar. Blanda ordentligt för att säkerställa att tomatpurén och kryddorna fördelas jämnt i vätskan.

Step 4

Täck grytan med lock och sänk värmen till låg. Låt sjuda försiktigt i 75-90 minuter, rör om var 20:e minut, tills linserna har brutits ner helt och butternutpumpen är mjuk. Grytan ska ha en tjock, kraftig konsistens. Om den blir för tjock, tillsätt vatten eller mer buljong i portioner om 1/4 kopp.

Step 5

Tillsätt de avrunna kikärtorna och färsk citronsaft i grytan. Rör om väl och koka utan lock i ytterligare 5 minuter för att värma kikärtorna och låta citronsaften fräscha upp alla smaker.

Step 6

Smaka av och justera kryddningen vid behov. Grytan ska ha en balanserad smakprofil med värme från kryddorna, syrlighet från citronen och naturlig sötma från grönsakerna.

Step 7

Ösa upp grytan i skålar och toppa varje portion generöst med hackade rostade jordnötter och färsk koriander. Jordnötterna tillför nyttiga fetter och tillfredsställande krispighet, medan koriandern ger en färsk, örtig avslutning.

Step 8

Servera omedelbart medan den är varm. För optimal blodsockerkontroll, överväg att äta en liten sallad av gröna bladgrönsaker före grytan, och kombinera med ytterligare icke-stärkelsehaltiga grönsaker om så önskas. Förvara rester i lufttåta behållare i kylan i upp till 5 dagar, eller frys i upp till 3 månader.