

Blodsockervänlig tofu- och bönchili

En proteinrik vegetarisk chili med tofu och fiberrika bönor som hjälper till att hålla blodsockernivåerna stabila samtidigt som den levererar djärva, mättande smaker.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 18.0 / GI 28

Ingredienser

olivolja

liten gul lök, hackad

extra fast tofu, skuren i små bitar

tärnade tomater utan tillsatt salt

kidneybönor utan tillsatt salt, sköljda och avrunna

svarta bönor utan tillsatt salt, sköljda och avrunna

chilipulver

torkad oregano

färsk koriander, hackad

Instruktioner

Step 1

Låt tofun rinna av och pressa den mellan hushållspapper eller en ren kökshandduk för att ta bort överflödig vätska. Skär i små tärningar, ungefär 1,5 cm bitar. Ställ åt sidan.

Step 2

Ställ en stor soppgryta eller gjutjärnsgryta på medelvärme och häll i olivoljan. Låt den värmas upp i cirka 30 sekunder tills den glimmar.

Step 3

Lägg den hackade löken i grytan och stek under omrörning då och då tills bitarna blir mjuka och genomskinliga, cirka 5-6 minuter. Löken ska inte bli brun.

Step 4

Rör ner den tärnade tofun, tärnade tomater med sin spad, sköljda kidneybönor, sköljda svarta bönor, chilipulver och oregano. Blanda allt noggrant för att säkerställa att kryddorna fördelas jämnt.

Step 5

Öka värmen till medelhög och låt blandningen koka upp under omrörning då och då för att förhindra att det fastnar.

Step 6

När det kokar, sänk värmen till låg och låt chilin sjuda utan lock i 30 minuter, rör om var 8-10:e minut. Smakerna kommer att smälta samman och vätskan kommer att reducera något för att skapa en tjock, rejäl konsistens.

Step 7

Ta bort grytan från värmen och rör ner den färskhackade koriandern. Smaka av och justera kryddningen vid behov.

Step 8

Ösa upp den heta chilin i enskilda portionsskålar. För blodsockerhantering kan du överväga att toppa med en klick naturlig grekisk yoghurt och tärnad avokado, vilket tillför nyttiga fetter som ytterligare saktar ner glukosupptaget. Servera omedelbart.