

Füme Paprikası ile Kavrulmuş Tatlı Patates ve Fasulye Ragüsü

Kan şekeri dostu konfor yemeği, lifli tatlı patates ve protein açısından zengin fasulyelerden oluşan füme paprika sosunda —sadece 35 dakikada hazır.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 71.0 / GI 49

Malzemeler

Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking küçük tatlı patatesler

füme paprika, servis için ekstra

zeytinyağı

büyük soğan, doğranmış

sarımsak diş, ezilmiş

Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact kahverengi şeker

kırmızı şarap sirkesi

Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred worcester sosu

Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well suda karışık fasulyeler, süzölmüş

doğranmış domatesler

hafif ekşi krema, servis için

logifoodcoach.com/recipes/kavrilmis-tatli-patates-ve-fasulye-ragusu

Talimatlar

Step 1

Fırını 200°C'ye (180°C fan/6. seviye) ön ısıtın. Bir çatal kullanarak, pişirme sırasında buharın çıkmasına izin vermek için her tatlı patatesin tüm yüzeyine birkaç kez delik açın.

Step 2

Delikli tatlı patateslerini mikrodalga güvenli bir tabağa yerleştirin ve yüksek güçte 8 dakika pişirin veya hafif basınca karşı dirençli olana kadar, ancak yine de sert olana kadar. Bu ön pişirme adımı, dokuyu korurken fırın süresini azaltır.

Step 3

Küçük bir kasede 1 çay kaşığı füme paprikayı 1 çay kaşığı zeytinyağı ve bir tutam tuz ve karabiber ile karıştırın. Bu karışımı ılık tatlı patatesler üzerine eşit şekilde sürün, ardından bir fırın tepsisine aktarın. Kabuğu çıtır ve karamelize olana kadar ön ısıtılmış fırında 10-15 dakika kavrulun.

Step 4

Tatlı patatesler kavrulurken, kalan zeytinyağını büyük bir tavada veya tencerede orta ısıda ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak, yumuşayana ve kenarlarında altın rengine dönmeye başlayana kadar 5-6 dakika pişirin.

Step 5

Ezilmiş sarımsağı, kalan füme paprikayı, isteğe bağlı tatlandırıcıyı (kullanıyorsanız), kırmızı şarap sirkesini ve worcester sosunu soğanlara ekleyin. Karışım kokulu ve hafif yapışkan olana kadar, soğanları lezzetli bir glazeyle kaplayana kadar 1-2 dakika sürekli karıştırın.

Step 6

Süzülmüş karışık fasulyeler ve doğranmış domatesleri, sos kıvamı oluşturmak için biraz su (yaklaşık 50ml) ile birlikte döküp ekleyin. İyi karıştırın, ardından ısıyı orta-düşüğe düşürün ve ara sıra karıştırarak sos kalınlaşana ve lezzetler birleşene kadar 8-10 dakika pişirin.

Step 7

Servis yapmak için, her kavrulmuş tatlı patatesin uzunluğu boyunca bölün ve açmak için uçlarına hafifçe basın. Füme fasulye ragüsünü her patatesin üzerine cömertçe dökün, üzerine bir yemek kaşığı hafif ekşi krema koyun ve renk ve lezzet için füme paprikasının ekstra bir tutamı ile bitirin.

Step 8

Optimal kan şekeri yönetimi için, tatlı patatesin etinden önce fasulye karışımını yiyin, çünkü protein ve lif, nişastalardan gelen glisemik tepkiyi ılımlı hale getirmeye yardımcı olacaktır. Kalan fasulye ragüsünü buzdolabında kapalı bir kapta 4 güne kadar veya 3 aya kadar dondurucu için saklayın.