

Düşük Glisemik İndeksli Üç Çeşit Fasulye Chili'si Kavrulmuş Biberlerle

Kan şekerini dengede tutan, lif açısından zengin vegan bir chili. Protein ve yavaş sindirilen fasulyelerle dolu, bu doyurucu tek tencere yemek, ani yükselişler olmadan tatmin eder.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 12.1 / GI 21

Malzemeler

zeytinyağı

sarı soğan, ince doğranmış

mix of colors preferred tatlı biberler, çekirdekleri çıkarılmış ve dilimlenmiş

öğütülmüş kimyon

adjust to taste chili tozu

tatlı füme kırmızı biber

with liquid konserve kırmızı fasulye chili sosunda

drained weight konserve karışık fasulye, süzölmüş ve yıkanmış

konserve doğranmış domates

optional low-GI alternative to white rice karnabahar piring, servis için

Talimatlar

Step 1

Zeytinyağını büyük, ağır tabanlı bir tencerede veya Hollanda fırınında orta ısıda ısıtın, yaklaşık 2 dakika parlayıncaya kadar.

Step 2

Doğranmış soğanı tencereye ekleyin ve ara sıra karıştırarak 4-5 dakika sauté yapın, yumuşayıp saydam hale gelinceye kadar.

Step 3

Dilimlenmiş tatlı biberler ekleyin ve ara sıra karıştırarak 6-8 dakika daha pişirin, biberler yumuşayıp kenarlarında hafif karamelize olana kadar.

Step 4

Öğütülmüş kimyon, chili tozu ve füme kırmızı biberi sebzelerin üzerine serpin. Baharatlar kokulu hale gelene ve sebzeleri eşit şekilde kaplamaya başlayıncaya kadar 60-90 saniye sürekli karıştırın.

Step 5

Kırmızı fasulyeyi chili sosuyla birlikte, süzölmüş karışık fasulyeyi ve doğranmış domatesleri dökün. Her şeyi birleştirmek için iyice karıştırın.

Step 6

Karışımı orta-yüksek ısıda kaynayan bir noktaya getirin, ardından ısıyı düşürün ve 15-20 dakika kapalı olmayan şekilde pişirin, ara sıra karıştırarak, chili istediğiniz kıvama gelene kadar.

Step 7

Tuz, biber veya ek chili tozu ile tatlandırın. Kan şekeri yönetimi için en iyi sonuç için, hemen 1,5 su bardağı porsiyonlarda karnabahar pirinç üzerine servis yapın veya yapraklı yeşillikler tarafından yan yana tek bir kase olarak tüketin.

Step 8

Artıkları buzdolabında hava geçirmez bir kapta 5 güne kadar veya 3 aya kadar bireysel porsiyonlarda dondurun. Lezzetler bir gece içinde derinleşir, bu da onu yemek hazırlığı için mükemmel yapar.