

Yavaş Pişiricili Düşük Glisemik İndeksli Siyah Fasulye Çorbası

Lif ve bitkisel protein açısından zengin, kan şekere dost bir siyah fasulye çorbası. Bu doyurucu vejetaryen öğün, kan şekeri sıçraması yapmadan uzun süreli enerji sağlar.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 120 min

Toplam: 140 min

Porsiyon: 8

GL 12.3 / GI 26

Malzemeler

Three 15-oz cans; GI: 30 (low); excellent fiber and resistant starch source süzölmüş ve durulanmış siyah fasulye

One 4-oz can; adds flavor without affecting blood sugar yeşil biber

Choose low-sodium variety without added sugars parçalı salsa

Low-sodium preferred; liquid base sebze suyu

GI: 10 (low); provides prebiotic fiber ince kıyılmış beyaz soğan

Supports insulin sensitivity and adds depth kıyılmış sarımsak

May help improve glucose metabolism kimyon

Capsaicin supports metabolic health acı biber tozu

Adds color and antioxidants tatlı kırmızı biber

logifoodcoach.com/recipes/yavas-pisirici-dusuk-glisemik-indeksli-siyah-fasulye-corbasi

Adjust to taste preference tuz

Enhances nutrient absorption karabiber

Talimatlar

Step 1

Süzülmüş ve durulanmış siyah fasulyeyi yavaş pişirici kabınıza ekleyin. Durulama fazla sodyumu giderir ve sindirimi iyileştirir.

Step 2

Yeşil biberleri, parçalı salsayı, sebze suyunu, kıyılmış soğanı ve kıyılmış sarımsağı yavaş pişiricideki fasulyelerle birlikte ekleyin.

Step 3

Kimyonu, acı biber tozunu, tatlı kırmızı biberi, tuzu ve karabiberi serpin. Baharatların karışım boyunca eşit şekilde dağıldığından emin olmak için her şeyi iyice karıştırın.

Step 4

Yavaş pişiriciyi kapağıyla kapatın ve yüksek ısıya ayarlayın. Yapışmayı önlemek ve eşit pişirmeyi sağlamak için yarı noktada (1 saat sonra) bir kez karıştırarak 2 saat pişirin.

Step 5

Piştirme tamamlandıktan sonra kapağı çıkarın ve çorbayı iyice karıştırın. Dikkatlice 3 su bardağı çorba karışımını kepçeyle alın ve yüksek hızlı blendere aktarın.

Step 6

Ayrılan çorbayı tamamen pürüzsüz ve kremamsı olana kadar, yaklaşık 30-45 saniye blenderdan geçirin. Bu püre edilmiş kısım, lif ve tokluk için bazı fasulyeler bütün kalırken çorbaya lüks bir doku verecektir.

Step 7

Pürüzsüz fasulye püresini yavaş pişiriciye geri dökün ve kalan parçalı çorbayla birleştirmek için iyice karıştırın. Sonuç, her yerinde görünür fasulye parçaları olan kremamsı bir çorba olmalıdır. logifoodcoach.com/recipes/yavas-pisirici-dusuk-glisemik-indeksli-siyah-fasulye-corbasi

Step 8

Doğranmış avokado, bir kaşık Yunan yoğurdu, taze kişniş veya közlenmiş kırmızı biber, kabak veya karnabahar gibi nişastalı olmayan sebzeler gibi kan şekerine dost garnitrlerle 1,5 su bardağı porsiyonlar halinde sıcak servis edin. Optimum glisemik kontrol için zeytinyağı ile tatlandırılmış yapraklı yeşilliklerle eşleştirin ve önce sebzeleri yiyin.