

Düşük Glisemik İndeksli Meksika Siyah Fasulye Güveç

Kan şekerini düşük tutmaya yardımcı bir Meksika yemekleri varyasyonu: lif açısından zengin siyah fasulyeyi baharatlı domates ve peynirle katmanlandırarak, kan şekerinde ani yükselişler olmadan sabit enerji sağlar.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 4

GL 38.3 / GI 43

Malzemeler

Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber siyah fasulye, süzölmüş ve yıkanmış

Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity fajita baharat karışımı

Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar biber ile doğranmış domates

Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load tam tahıl veya düşük karbonhidratlı tortilla

Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact Monterey Jack veya cheddar peyniri, rendelenmiş

Talimatlar

Step 1

Fırını 180°C'ye (160°C fan/350°F/gaz mark 4) ön ısıtın. 2 litrelik bir fırın kabını yapışmayı önlemek için piştirme spreyi veya az miktarda zeytinyağı ile hafifçe kaplayın.

Step 2

Büyük bir yapışmaz tavayı orta ısıda ısıtın. Süzölmüş siyah fasulyeyi ve şekerli fajita baharat karışımını ekleyin, fasulyeyi baharatla eşit şekilde kaplayacak şekilde karıştırın. Baharatların açılmasını ve aromatik bileşiklerini serbest bırakmasını sağlamak için 1-2 dakika pişirin.

Step 3

Konserve domates ile biberi, baharatlı fasulyeler ile tavaya dökün. İyi karıştırın, ardından ısıyı düşürün. Karışım hafifçe kalınlaşana ve tatlar birleşene kadar 10 dakika boyunca nazikçe pişirin, ara sıra karıştırın.

Step 4

Fasulye karışımı pişerken, her tortillayı yarıya keserek yarım daire şekli oluşturun. Bu, katmanlamayı kolaylaştırır ve tortillaları güveç içinde daha eşit şekilde dağıtmaya yardımcı olur.

Step 5

Güveçi birleştirmeye başlayın: fasulye ve domates karışımının üçte birini hazırlanmış fırın kabının tabanına yayın. Yaklaşık 45g (3 yemek kaşığı) rendelenmiş peyniri fasulyenin üzerine serpin, ardından tortilla yarılarını tek bir katman halinde üzerine yerleştirin, gerekirse hafifçe üst üste bindirin.

Step 6

Katmanlamayı iki kez daha tekrarlayın: fasulye karışımı, peynir (katman başına 45g) ve tortilla. Son katman için tortilla yarılarını üzerine yerleştirin ve altın renginde, kabarcıklı bir bitiş sağlamak için kalan peyniri (yaklaşık 50g) eşit şekilde serpin.

Step 7

Birleştirilmiş güveçi ön ısıtılmış fırına aktarın ve peynir erimene, altın rengine ve kenarlarında kabarcıklanana kadar 15 dakika pişirin.

Step 8

Fırından çıkarın ve servis etmeden önce 5 dakika dinlenmeye bırakın. Bu, katmanların daha kolay porsiyon alınması için hafifçe pişmesine izin verir. Yanında büyük bir yeşil salata ile servis yapın ve kan şekeri stabilitesi için avokado dilimleri, Yunan yoğurdu veya taze kişniş ile üzerine koyun.