

Sarımsaklı krutonlu Toskana usulü beyaz fasulye yahnisi

Kan şekerini dengede tutan, lif açısından zengin Toskana usulü fasulye yahnisi. Kremamsı cannellini fasulyesi, aromatik sebzeler ve çıtır tam tahıllı krutonlar rahatlatıcı bir uyum içinde.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 90 min

Toplam: 110 min

Porsiyon: 6

GL 5.7 / GI 26

Malzemeler

for garlic-infused croutons krutonlar için sızma zeytinyağı

for infusing oil dörde bölünmüş sarımsak dişi

approximately 1 slice 1,5 cm küpler halinde kesilmiş tam tahıllı ekmek

about 1 pound dried, picked over and rinsed bir gece ıslatılmış kuru cannellini fasulyesi

6 cups fasulye pişirmek için su

divided into two portions bölünmüş tuz

defne yaprağı

for sautéing vegetables sebzeler için zeytinyağı

iri doğranmış sarı soğan

soyulmuş ve iri doğranmış havuç

for the stew doğranmış sarımsak dişi

taze çekilmiş karabiber

plus 6 sprigs for garnish doğranmış taze biberiye, artı süsleme için dal

1.5 cups sebze suyu veya et suyu

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tavada orta ateşte 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağını ısıtın. Dörde bölünmüş sarımsak dişlerini ekleyin ve kokusu çıkana kadar 1 dakika pişirin. Ateşten alın ve sarımsağın yağa nüfuz etmesi için 10 dakika bekletin, ardından sarımsak parçalarını atın. Tavayı orta ateşe geri alın, tam tahıllı ekmek küplerini ekleyin ve sık sık karıştırarak altın kahverengi olana kadar kızartın, yaklaşık 3-5 dakika. Krutonları bir kaseye aktarın ve kenara koyun.

Step 2

Islatılmış ve süzölmüş cannellini fasulyesini büyük bir çorba tenceresine 6 su bardağı su, 1/4 çay kaşığı tuz ve defne yaprağı ile koyun. Yüksek ateşte kaynatın, ardından hafif kaynamaya düşürün. Kısmen kapaklı olarak fasulye tamamen yumuşak ve kremamsı olana kadar pişirin, 60-75 dakika. Ara sıra kontrol edin ve fasulyelerin suyun altında kalması için gerekirse su ekleyin.

Step 3

Fasulye yumuşadığında süzün ve pişirme suyundan 1/2 su bardağı ayırın. Defne yaprağını atın. Pişmiş fasulyeleri büyük bir kaseye aktarın. Küçük bir kasede, ayırdığınız pişirme suyunu pişmiş fasulyelerin 1/2 su bardağı ile birleştirin ve kalın, kremamsı bir hamur oluşturmak için çatalla iyice ezin. Bu hamuru zengin, kadifemsi bir doku oluşturmak için bütün fasulyelere geri karıştırın.

Step 4

Aynı çorba tenceresinde orta-yüksek ateşte 2 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Doğranmış soğan ve havuçları ekleyin, havuç gevrek-yumuşak ve soğan saydam olana kadar soteleyin, yaklaşık 6-7 dakika. Doğranmış sarımsağı ekleyin ve yumuşak ve aromatik olana kadar pişirin, yaklaşık 1 dakika daha, yanmaması için sürekli karıştırın.

Step 5

Fasulye karışımını, kalan 1/4 çay kaşığı tuzu, karabiberi, doğranmış biberiyeyi ve sebze suyunu sebzelerin olduğu tencereye ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın ve kaynatın. Ateşi kısın ve yemek ısınıncaya ve tatlar kaynaşıncaya kadar hafifçe kaynayın, yaklaşık 5 dakika.

Step 6

Sıcak yahniiyi ısıtılmış servis kaselerine kepçeleyin. Her porsiyonun üzerine sarımsaklı kruton koyun ve taze biberiye dalıyla süsleyin. Kan şekeri tepkisini optimize etmek için ideal olarak öğününüze büyük bir karışık yeşil salata ile başladıktan sonra sıcakken hemen servis edin.