

Kan şekeri dostu tofu ve fasulye chili

Tofu ve lif açısından zengin fasulyelerin yer aldığı, kan şekeri seviyesini dengede tutmaya yardımcı olan, cesur ve doyurucu tatlar sunan protein dolu vejetaryen bir chili.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 18.0 / GI 28

Malzemeler

zeytinyağı

küçük sarı soğan, doğranmış

çok sert tofu, küçük parçalar halinde kesilmiş

tuz eklenmemiş doğranmış domates

tuz eklenmemiş barbunya fasulyesi, durulanmış ve süzölmüş

tuz eklenmemiş siyah fasulye, durulanmış ve süzölmüş

pul biber

kuru kekik

taze kişniş, doğranmış

Talimatlar

Step 1

Tofuyu süzün ve fazla nem çıkarmak için kağıt havlu veya temiz bir mutfak bezi arasında sıkın. Yaklaşık 1,5 cm'lik küpler halinde küçük parçalara kesin. Bir kenara koyun.

Step 2

Büyük bir çorba tenceresi veya döküm tencereyi orta ateşe koyun ve zeytinyağını ekleyin. Parıldayana kadar yaklaşık 30 saniye ısınmasını bekleyin.

Step 3

Doğranmış soğanı tencereye ekleyin ve ara sıra karıştırarak parçalar yumuşayıp saydam hale gelene kadar yaklaşık 5-6 dakika pişirin. Soğanlar kahverengileşmemeli.

Step 4

Küp şeklinde kesilmiş tofu, suları ile birlikte doğranmış domates, durulanmış barbunya fasulyesi, durulanmış siyah fasulye, pul biber ve kekiği karıştırın. Baharatların eşit şekilde dağıldığından emin olmak için her şeyi iyice karıştırın.

Step 5

Ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın ve yapışmayı önlemek için ara sıra karıştırarak karışımı kaynar hale getirin.

Step 6

Kaynamaya başladığında, ateşi kısın ve chili'yi kapaksız olarak 30 dakika, her 8-10 dakikada bir karıştırarak kaynatın. Tatlar birbirine karışacak ve sıvı hafifçe azalarak kalın, doyurucu bir kıvam oluşturacaktır.

Step 7

Tencereyi ateşten alın ve taze doğranmış kişnişi karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın.

Step 8

Sıcak chili'yi servis kaselerine kepçeyle koyun. Kan şekeri yönetimi için, glikoz emilimini daha da yavaşlatan sağlıklı yağlar ekleyen bir kaşık sade Yunan yoğurdu ve doğranmış avokado ile süslemeyi düşünün. Hemen servis yapın.