

Düşük Glisemik İndeksli Beyaz Fasulye Tavuklu Chili

Klasik beyaz chili'nin kan şekere dost versiyonu, yağsız protein ve lif açısından zengin fasulyelerle dolu, sizi kan şekeri artışı olmadan tok tutuyor.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 8

GL 10.1 / GI 22

Malzemeler

Lean protein source with minimal impact on blood sugar beyaz parça tavuk, konserve

Low GI (35), high fiber - excellent for blood sugar control düşük sodyumlu beyaz fasulye, süzölmüş

Low GI, rich in lycopene and vitamin C düşük sodyumlu doğranmış domates, konserve

Liquid base - choose low-sodium to support heart health düşük sodyumlu tavuk suyu

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber orta boy soğan, doğranmış

Very low carb, high in vitamin C orta boy yeşil biber, doğranmış

Low GI, rich in antioxidants orta boy kırmızı biber, doğranmış

May support healthy insulin function sarımsak dişi, kıyılmış

Metabolism-boosting spice with minimal glycemic impact acı biber tozu

May help improve insulin sensitivity kimyon

Antioxidant-rich herb with no glycemic impact kuru kekik

logifoodcoach.com/malzemeler/dusuk-glisemik-indicesli-beyaz-fasulye-tavuklu-chili

Optional - may boost metabolism kırmızı biber, damak tadınıza göre

Protein and calcium with minimal carbs - use as garnish rendelenmiş az yağlı Monterey Jack peyniri

Fresh herb garnish with no glycemic impact taze kişniş, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Sebzelerinizi hazırlayın: soğanı doğrayın, hem yeşil hem de kırmızı biberleri lokma büyüklüğünde küpler halinde doğrayın ve sarımsak dişlerini kıyın. Bir kenara koyun. Beyaz fasulyeyi süzgeçte iyice durulayıp fazla sodyumu çıkarın.

Step 2

Büyük bir çorba tenceresini orta ateşte ısıtın. Süzölmüş konserve tavuğu, süzölmüş beyaz fasulyeyi, suyuyla birlikte süzölmemiş doğranmış domatesleri ve tavuk suyunu tencereye ekleyin. Tüm malzemeleri birleştirmek için nazikçe karıştırın, ardından kapağını kapatın ve hafif bir kaynama noktasına getirin.

Step 3

Taban kaynarken, büyük bir yapışmaz tavayı pişirme spreyiyle kaplayın ve orta ateşte ısıtın. Doğranmış soğanı, yeşil biberi, kırmızı biberi ve kıyılmış sarımsağı sıcak tavaya ekleyin.

Step 4

Sebzeleri 3 ila 5 dakika, sık sık karıştırarak, yumuşak ve kokulu hale gelene kadar soteleyin. Soğanlar saydam hale gelmeli ve biberler hafifçe yumuşamalı ama yine de biraz dokuyu korumalıdır.

Step 5

Sotelenmiş sebze karışımını tavuk ve fasulyeli çorba tenceresine aktarın. Acı biber tozunu, kimyonu, kuru kekiği ve damak tadınıza göre kırmızı biberi ekleyin. Baharatları chili boyunca eşit şekilde dağıtmak için her şeyi iyice karıştırın.

Step 6

Isıyı orta-düşüğe düşürün ve chili'nin ara sıra karıştırarak 10 dakika kapaklı olmadan kaynamasına izin verin. Bu, lezzetlerin birbirine karışmasını ve sebzelerin tamamen yumuşamasını sağlar. Tadına bakın ve gerekirse baharatları ayarlayın, acılık için daha fazla acı biber tozu veya toprak tadı için kimyon ekleyin.

Step 7

Sıcak chili'yi ısıtılmış kaselere kepçeyle koyun, porsiyon başına yaklaşık 1,5 su bardağı olacak şekilde. Her kaseye 1 yemek kaşığı rendelenmiş az yağlı Monterey Jack peyniri koyun ve isterseniz taze kıyılmış kişnişle süsleyin. Optimal kan şekeri kontrolü için, glukoz emilimini daha da yavaşlatmak için önce yenen bir yan salatayla servis etmeyi düşünün.

Step 8

Kalan chili'yi hava geçirmez bir kapta buzdolabında 4 güne kadar saklayın veya bireysel porsiyonlar halinde 3 aya kadar dondurun. Lezzetler bir gün sonra daha da gelişir, bu da onu hafta boyunca kan şekeri dost öğle yemekleri için mükemmel bir yemek hazırlama seçeneği yapar. Ocakta veya mikrodalgada iyice ısınmaya kadar nazikçe ısıtın.