

Sopa Mediterránea de Pimiento y Tomate Asado con Yogur de Pepino y Menta

Una sopa vibrante y amiga de los niveles de glucosa, rica en fibra y con yogur refrescante. Disfrútala caliente o fría para una energía constante sin picos.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 5.5 / GI 25

Ingredientes

plus extra for drizzling aceite de oliva virgen extra

cebollas amarillas, finamente laminadas

zanahoria, finamente picada

pimientos rojos, toscamente picados

dientes de ajo, finamente laminados

chile rojo fresco, laminado

tomates enlatados picados

caldo de verduras bajo en sodio

yogur griego natural

pepino, cortado por la mitad y sin semillas

logifoodcoach.com/recipes/sopa-mediterranea-pimiento-tomate-asado-yogur-pepino-menta

hojas de menta fresca, picadas

Instrucciones

Step 1

Calienta el aceite de oliva en una cacerola grande de fondo pesado a fuego medio. Añade las cebollas laminadas, zanahoria picada y pimientos rojos a la cacerola. Cocina suavemente durante 15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden y comiencen a caramelizarse ligeramente.

Step 2

Añade el ajo laminado y el chile rojo a las verduras ablandadas. Continúa cocinando durante 2-3 minutos hasta que esté fragante, removiendo frecuentemente para evitar que el ajo se queme.

Step 3

Vierte los tomates enlatados picados y 800ml del caldo de verduras. Remueve bien para combinar todos los ingredientes. Lleva la mezcla a un hervor suave, luego reduce el fuego y deja simmer sin tapar durante 10-15 minutos hasta que todas las verduras estén completamente tiernas.

Step 4

Mientras la sopa se cuece a fuego lento, prepara el topping de yogur con pepino. Ralla toscamente la mitad del pepino, luego exprime firmemente en una toalla de cocina limpia para eliminar el exceso de agua. En un tazón pequeño, combina el pepino exprimido con yogur griego y menta picada. Sazona con una pizca de sal y pimienta, luego refrigera hasta servir.

Step 5

Una vez que las verduras estén completamente tiernas, retira la sopa del fuego. Usando una batidora de inmersión, tritura la sopa hasta que esté completamente suave y aterciopelada. Si la consistencia es demasiado espesa, añade gradualmente los 100ml restantes de caldo hasta alcanzar la textura deseada.

Step 6

Devuelve la sopa triturada a fuego medio-bajo y calienta durante 2-3 minutos. Prueba y ajusta el condimento con sal y pimienta negra recién molida según sea necesario.

Step 7

Vierte la sopa caliente en cuatro tazones para servir. Cubre cada porción con una generosa cucharada del yogur con pepino y menta y termina con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Para el control de glucosa, come el topping de yogur primero, luego disfruta la sopa lentamente. También se puede servir fría como un gazpacho.