

Zuppa di carote arrostate a basso indice glicemico con cavolfiore

Vellutata di carote arrostate arricchita con cavolfiore per ridurre l'impatto glicemico. Sapori ricchi e avvolgenti senza picchi di glicemia—il comfort food perfetto.

Preparazione: 15 min

Cottura: 50 min

Totale: 65 min

Porzioni: 4

GL 5.2 / GI 26

Ingredienti

Cut into 1/2-inch pieces for even roasting 500 g di carote, pelate e tagliate in diagonale

Lowers glycemic load while adding creaminess 500 g di cimette di cavolfiore

Healthy fats slow glucose absorption 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, divisi

Plus more to taste 3/4 di cucchiaino di sale marino fino, diviso

Provides aromatic base 1 cipolla gialla media, tritata

May support healthy insulin function 2 spicchi d'aglio, tritati

Anti-inflammatory spice 1/2 cucchiaino di coriandolo macinato

Supports metabolic health 1/4 di cucchiaino di cumino macinato

Use low-sodium for better control 1 litro di brodo vegetale, a basso contenuto di sodio

Adjusts consistency 500 ml di acqua

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-di-carote-arrostate-a-basso-indice-glicemico-con-cavolfiore

Adds richness and slows digestion 1-2 cucchiai di burro non salato

Brightens flavor and may lower glycemic response 1 cucchiaino e mezzo di succo di limone fresco

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C. Rivesti una grande teglia con bordi con carta da forno. Prepara le carote pelandole e tagliandole in diagonale a pezzi spessi circa 1 cm. Taglia il cavolfiore in cimette di dimensioni simili per una cottura uniforme.

Step 2

Distribuisci le carote e il cavolfiore sulla teglia preparata. Irrora con 2 cucchiai di olio d'oliva e cospargi con 1/2 cucchiaino di sale. Mescola tutto insieme finché le verdure sono uniformemente ricoperte, poi disponile in un unico strato senza sovrapporle. Arrostisci per 30-35 minuti, mescolando a metà cottura, finché le verdure sono caramellate sui bordi e tenere.

Step 3

Mentre le verdure si arrostiscono, scalda il restante cucchiaio di olio d'oliva in una grande pentola o casseruola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e 1/4 di cucchiaino di sale. Soffriggi per 5-7 minuti, mescolando occasionalmente, finché la cipolla diventa morbida e traslucida.

Step 4

Aggiungi l'aglio tritato, il coriandolo macinato e il cumino nella pentola. Mescola costantemente per 30-60 secondi finché le spezie diventano fragranti e ricoprono le cipolle. Versa il brodo vegetale e l'acqua, raschiando eventuali pezzetti dorati dal fondo della pentola con un cucchiaio di legno.

Step 5

Trasferisci le carote e il cavolfiore arrostiti nella pentola. Porta il composto a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a fuoco lento. Cuoci scoperto per 15 minuti per permettere ai sapori di amalgamarsi e alle verdure di ammorbardirsi completamente.

Step 6

Togli la pentola dal fuoco e lascia raffreddare per 5 minuti. Lavorando a lotti se necessario, trasferisci con attenzione la zuppa in un frullatore ad alta velocità (non riempire oltre la linea massima). Aggiungi il burro e il succo di limone. Frulla ad alta velocità per 1-2 minuti finché completamente liscia e cremosa.

Step 7

Assaggia e aggiusta i condimenti, aggiungendo più sale, pepe nero, succo di limone per brillantezza o un ulteriore cucchiaio di burro per maggiore ricchezza. Frulla brevemente per incorporare. Servi calda, guarnita con erbe fresche, un filo d'olio d'oliva o semi tostati se desiderato.

Step 8

Conserva gli avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 4 giorni, oppure congela in porzioni fino a 3 mesi. Per una migliore gestione della glicemia, abbina con una fonte proteica e mangia dopo aver consumato una piccola insalata o verdure non amidacee.