

# Zuppa di carote arrostate con cumino per la glicemia stabile

*Vellutata di carote arrostate pensata per mantenere stabile la glicemia. Carote ricche di fibre abbinate a grassi sani creano un pasto saziente a basso indice glicemico che non fa impennare il glucosio.*

Preparazione: 15 min

Cottura: 50 min

Totale: 65 min

Porzioni: 4

**GL 7.5 / GI 27**

## Ingredienti

**Low GI vegetable, high in fiber and beta-carotene** carote, pelate e tagliate in diagonale

**Healthy fat that slows glucose absorption** olio extravergine d'oliva, diviso

sale marino fino, diviso

**Low GI, adds flavor and prebiotic fiber** cipolla gialla, tritata

**May support healthy glucose metabolism** spicchi d'aglio, schiacciati o tritati

**Anti-inflammatory spice** coriandolo macinato

**May help regulate blood sugar** cumino macinato

**Choose low-sodium to control blood pressure** brodo vegetale, preferibilmente a basso contenuto di sodio

**Adds richness and slows digestion** burro non salato

**May improve insulin sensitivity** succo di limone fresco

**Enhances nutrient absorption** pepe nero macinato fresco

## Istruzioni

---

### Step 1

Preriscalda il forno a 200°C e prepara una teglia grande con bordi rivestendola con carta da forno. Pela le carote e tagliale in diagonale a pezzi spessi circa un centimetro per massimizzare la superficie di caramellizzazione mantenendo la struttura delle fibre.

### Step 2

Disponi i pezzi di carota sulla teglia preparata, irrorala con 2 cucchiaini di olio d'oliva e cospargi con metà del sale. Mescola delicatamente per ricoprire uniformemente, poi distribuisci in un unico strato senza sovrapporli. Arrostisci per 30-40 minuti, girando a metà cottura, finché i bordi sono dorati e le carote si trafiggono facilmente con una forchetta.

### Step 3

Mentre le carote si arrostiscono, scalda il cucchiaio rimanente di olio d'oliva in una pentola grande o una casseruola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata con un pizzico di sale e rosola per 6-8 minuti, mescolando occasionalmente, finché si ammorbidisce e diventa traslucida ma non dorata.

### Step 4

Aggiungi l'aglio tritato, il coriandolo macinato e il cumino, cuocendo per circa 45 secondi mescolando costantemente finché diventa meravigliosamente profumato. Versa il brodo vegetale e l'acqua, raschiando eventuali pezzetti saporiti dal fondo della pentola con un cucchiaio di legno.

### Step 5

Trasferisci le carote arrostite direttamente nella pentola con il brodo. Porta tutto a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a fuoco lento. Lascia cuocere la zuppa scoperta per 15 minuti, permettendo ai sapori di amalgamarsi e sviluppare complessità.

## **Step 6**

Togli la pentola dal fuoco e lascia raffreddare per 5 minuti per frullare in sicurezza. Lavorando a lotti se necessario, trasferisci con attenzione la zuppa in un frullatore ad alta velocità, riempiendo non più della metà per evitare traboccatamenti. Aggiungi il burro, il succo di limone e il pepe nero.

## **Step 7**

Frulla ad alta velocità fino a ottenere una consistenza completamente liscia e vellutata, circa 60-90 secondi. Assaggia e aggiusta il condimento con sale, pepe o succo di limone aggiuntivo a piacere. Per una ricchezza extra che stabilizza ulteriormente la risposta glicemica, puoi aggiungere un altro mezzo cucchiaio di burro se preferisci.

## **Step 8**

Servi la zuppa calda, idealmente dopo aver mangiato una piccola porzione di verdure non amidacee o proteine per ottimizzare la risposta del glucosio. Conserva gli avanzi in contenitori ermetici in frigorifero fino a 4 giorni, oppure congela in porzioni individuali fino a 3 mesi per pasti comodi e amici della glicemia.