

Zuppa di carote arrostite con cumino per la glicemia stabile

Vellutata di carote arrostite pensata per mantenere stabile la glicemia. Carote ricche di fibre abbinate a grassi sani creano un pasto saziante 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

acqua

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-di-carote-arrostite-con-cumino-per-la-glicemia-stabile

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, irrori 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. Arrostitisci 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 arrostitiscono, 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 arrostiti 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 traboccamenti. 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 cucchiaino 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.