

Minestrone amica della glicemia con limone ed erbe

Una zuppa nutriente ricca di verdure pensata per un'energia costante. Legumi ricchi di fibre e verdure non amidacee creano un pasto a basso indice glicemico perfetto per qualsiasi momento della giornata.

Preparazione: 10 min

Cottura: 35 min

Totale: 45 min

Porzioni: 6

GL 15.0 / GI 23

Ingredienti

cipolla gialla, tagliata a dadini

spicchi d'aglio, tritati

carote, tagliate a rondelle

olio extravergine d'oliva

concentrato di pomodoro

pomodori a pezzetti in scatola con il loro liquido

fagioli rossi, sciacquati e scolati

ceci, sciacquati e scolati

mix di erbe aromatiche italiane

brodo vegetale a basso contenuto di sodio

zucchine, tagliate a quarti di rondella

fagiolini surgelati

succo di limone fresco

prezzemolo fresco, tritato

Istruzioni

Step 1

Prepara le verdure tagliando la cipolla gialla a dadini piccoli, tritando finemente gli spicchi d'aglio e tagliando le carote a rondelle di circa mezzo centimetro di spessore. Metti da parte mentre scaldi la pentola per la zuppa.

Step 2

Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande dal fondo pesante a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tagliata a dadini, l'aglio tritato e le carote a rondelle. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, per circa 5 minuti finché la cipolla diventa traslucida e si ammorbidisce. Questa base aromatica costruisce il sapore mantenendo basso l'impatto glicemico.

Step 3

Incorpora il concentrato di pomodoro e continua a cuocere per 2-3 minuti, lasciandolo caramellare leggermente e ricoprire le verdure. Questo intensifica il sapore umami. Fai attenzione a non bruciarlo, mescolando frequentemente mentre il concentrato si scurisce.

Step 4

Scola e sciacqua accuratamente sia i fagioli rossi che i ceci sotto acqua fredda. Aggiungili alla pentola insieme all'intera scatola di pomodori a pezzetti con il loro liquido, il mix di erbe aromatiche e il brodo vegetale. Mescola tutto insieme fino a quando è ben amalgamato, poi copri con un coperchio e porta a sobbollire delicatamente.

Step 5

Riduci il fuoco per mantenere un sobbollire costante e cuoci coperto per 20 minuti, mescolando ogni 5-7 minuti. Questo permette ai sapori di amalgamarsi mentre le carote si ammorbidiscono e i legumi rilasciano i loro amidi, creando un brodo naturalmente addensato e soddisfacente.

Step 6

Mentre la zuppa sobbolle, taglia le zucchine per il lungo in quarti, poi tagliale trasversalmente a pezzetti. Dopo i 20 minuti di cottura, aggiungi i pezzetti di zucchine e i fagiolini surgelati direttamente nella pentola senza scongelarli. Mescola bene e continua a far sobbollire scoperto per 5-10 minuti finché le zucchine sono tenere ma mantengono ancora la loro forma.

Step 7

Togli dal fuoco e incorpora il succo di limone fresco e il prezzemolo tritato. Assaggia e aggiusta di sale se necessario, anche se il brodo e le verdure di solito forniscono sodio sufficiente. Servi caldo in ciotole profonde, gustando prima le verdure per massimizzare i benefici sulla glicemia. Conserva gli avanzi in contenitori ermetici per un massimo di 5 giorni.