

Zuppa a Basso Indice Glicemico di Funghi e Orzo Perlato

Una zuppa vegetariana amica della glicemia, ricca di orzo fibroso e funghi umami che ti mantiene sazio senza picchi di glucosio.

Preparazione: 30 min

Cottura: 30 min

Totale: 60 min

Porzioni: 6

GL 4.6 / GI 21

Ingredienti

Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor funghi porcini secchi

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption olio extravergine di oliva

Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function cipolla media, finemente tritata

Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact carote grandi, tagliate a dadini

May help improve insulin sensitivity spicchi d'aglio, finemente tritati

Anti-inflammatory herb that may support metabolic health rosmarino fresco tritato, o secco

Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact funghi di castagno freschi, finemente tritati

Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar brodo vegetale a basso contenuto di sodio

Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact vino marsala secco o sherry secco

Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene passata di pomodoro

Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar orzo perlato

Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response parmigiano grattugiato fresco, per servire

Istruzioni

Step 1

Metti i funghi porcini secchi in una ciotola resistente al calore e coprili con 250ml di acqua appena bollita. Metti da parte per 25 minuti, permettendo ai funghi di reidratarsi completamente e rilasciare il loro sapore terroso nel liquido.

Step 2

Mentre i porcini si ammolano, scalda l'olio d'oliva in una grande pentola per la zuppa con fondo pesante a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata, le carote, l'aglio tritato e il rosmarino. Condisci con un pizzico di sale marino e pepe nero macinato fresco. Rosola per 5 minuti, mescolando occasionalmente, finché le verdure non si ammorbidiscono e diventano fragranti.

Step 3

Scola i funghi porcini reidratati attraverso un colino a maglie fini rivestito di garza o un filtro da caffè, conservando con cura ogni goccia del liquido di ammollo saporito. Trita finemente i funghi porcini ammorbiditi e metti da parte.

Step 4

Aggiungi sia i porcini tritati che i funghi di castagno freschi alla pentola con le verdure ammorbidite. Aumenta leggermente il calore e cuoci per 5 minuti, mescolando frequentemente, finché i funghi freschi non rilasciano l'umidità e iniziano a dorare ai bordi.

Step 5

Versa il brodo vegetale, il liquido di ammollo dei porcini riservato, il vino marsala (se lo usi) e la passata di pomodoro. Mescola bene per combinare. Aggiungi l'orzo perlato sciacquato e porta il composto a ebollizione vigorosa a fuoco alto.

Step 6

Una volta che bolle, riduci il calore a basso e mantieni un leggero sobbollimento. Cuoci senza coperchio per 30 minuti, mescolando occasionalmente, finché l'orzo perlato non è tenero e ha assorbito gran parte del liquido. L'orzo dovrebbe essere morbido ma ancora avere una consistenza piacevolmente masticabile.

Step 7

Controlla la consistenza della zuppa. Se è diventata troppo densa, aggiungi brodo vegetale o acqua aggiuntivi, 100ml alla volta, finché non raggiungi la consistenza desiderata. Assaggia e regola il condimento con sale e pepe aggiuntivi secondo necessità.

Step 8

Versa la zuppa calda in ciotole riscaldate. Se lo usi, cospargere parmigiano grattugiato fresco su ogni porzione. Per una gestione ottimale della glicemia, considera di mangiare una piccola insalata prima della zuppa, e abbinala a una proteina magra se desiderato. La zuppa si conserva bene in frigorifero fino a 4 giorni e si congela magnificamente fino a 3 mesi.