

Zuppa di Gamberi e Pomodori Mediterranea con Gremolata al Limone e Erbe

Una vivace zuppa di pesce ispirata alla cucina italiana, con gamberi succulenti in un brodo di pomodoro e vino, rifinita con una gremolata fresca e piccante—naturalmente a basso indice glicemico e amica della glicemia.

Preparazione: 10 min

Cottura: 35 min

Totale: 45 min

Porzioni: 4

GL 20.3 / GI 33

Ingredienti

Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch patate novelle

Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response olio extravergine d'oliva

Contains chromium which supports insulin function cipolla grande, affettata sottilmente

Very low GI; adds fiber and crunch gambi di sedano, tagliati a pezzi di 1 cm

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

Provides omega-3 fatty acids and umami depth filetti di acciuga, finemente tritati

Capsaicin may support metabolic health peperoncino rosso secco

Low GI; rich in lycopene and fiber pomodori tritati in scatola

Alcohol content cooks off; adds acidity and depth vino bianco secco

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

Excellent lean protein source; zero carbohydrates gamberi reali crudi, sbucciati e privati della vena

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response limone, scorza e succo

Adds briny flavor without sugar capperi salati, sciacquati e scolati

Rich in antioxidants and vitamin K prezzemolo fresco a foglia piatta, grossolanamente tritato

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread pane di pasta madre integrale, tostato

Istruzioni

Step 1

Mettete le patate novelle in una pentola grande e coprite con acqua fredda salata. Portate a ebollizione a fuoco alto, poi riducete a fuoco medio e fate sobbollire per 15-20 minuti finché le patate non sono tenere quando perforate con un coltello ma mantengono la forma. Scolate bene e lasciate raffreddare leggermente, poi tagliate a fette spesse circa 1 cm. Lasciarle raffreddare aiuta a sviluppare l'amido resistente, che abbassa l'impatto glicemico.

Step 2

Mentre le patate cuociono, riscaldate l'olio d'oliva in una grande padella profonda o in una pentola olandese a fuoco medio-basso. Aggiungete la cipolla affettata e i pezzi di sedano, condendo con un pizzico di sale e pepe nero macinato fresco. Cuocete delicatamente per 5-6 minuti, mescolando occasionalmente, finché le verdure non iniziano ad ammorbidirsi e diventare traslucide.

Step 3

Aggiungete l'aglio tritato, i filetti di acciuga e il peperoncino rosso alla padella. Continuate a cuocere per altri 2-3 minuti, mescolando frequentemente e usando il cucchiaino per rompere le acciughe finché non si sciolgono nell'olio, creando una base fragrante per la zuppa.

Step 4

Aumentate il fuoco a medio-alto e versate il vino bianco, lasciandolo bollire vigorosamente per 2 minuti per cuocere l'alcol. Aggiungete i pomodori tritati e il brodo vegetale, mescolando per combinare. Portate il composto a sobbollimento, poi riducete il fuoco a medio e cuocete senza coperchio per 15 minuti, mescolando occasionalmente, finché il sugo non si addensa leggermente e i sapori si amalgamano.

Step 5

Aggiungete le patate affettate, i gamberi crudi, il succo di limone e i capperi sciacquati alla zuppa. Mescolate delicatamente per distribuire gli ingredienti uniformemente senza rompere le patate. Cuocete per 4-5 minuti finché i gamberi non diventano rosa e opachi completamente, facendo attenzione a non cuocerli troppo poiché possono diventare gommosi.

Step 6

Mentre i gamberi finiscono di cuocere, preparate la gremolata combinando il prezzemolo tritato e la scorza di limone in una piccola ciotola, mescolando bene con le dita per rilasciare gli oli aromatici dalla scorza.

Step 7

Assaggiate la zuppa e regolate il condimento con sale e pepe aggiuntivi se necessario. Versate la zuppa in ciotole poco profonde riscaldate, assicurandovi che ogni porzione abbia un buon mix di gamberi, verdure e patate. Cospargete generosamente la gremolata fresca sopra ogni porzione e servite immediatamente con pane di pasta madre tostato a lato per intingere nel brodo saporito.