

# 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

[logifoodcoach.com/recipes/zuppa-di-gamberi-e-pomodori-mediterranea-con-gremolata-al-limone-e-erbe](https://logifoodcoach.com/recipes/zuppa-di-gamberi-e-pomodori-mediterranea-con-gremolata-al-limone-e-erbe)  
**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 sobbolire 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 ammorbardarsi 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 cucchiaio 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.