

Zuppa Mediterranea di Peperoni e Pomodori Arrosto con Yogurt di Cetriolo e Menta

Una zuppa vibrante e amica della glicemia, ricca di verdure ad alto contenuto di fibre e yogurt rinfrescante. Gustala calda o fredda per un'energia stabile senza picchi.

Preparazione: 15 min Cottura: 30 min Totale: 45 min Porzioni: 4

GL 5.5 / GI 25

Ingredienti

plus extra for drizzling olio extravergine di oliva

cipolle gialle, finemente affettate

carota, finemente tritata

peperoni rossi, grossolanamente tritati

spicchi d'aglio, finemente affettati

peperoncino rosso fresco, affettato

pomodori tritati in scatola

brodo vegetale a basso contenuto di sodio

yogurt greco naturale logifoodcoach.com/recipes/zuppa-mediterranea-peperoni-pomodori-arrosto-yogurt-cetriolo-menta

cetriolo, diviso a metà e privato dei semi

foglie di menta fresca, tritate

Istruzioni

Step 1

Scalda l'olio d'oliva in una grande pentola pesante a fuoco medio. Aggiungi le cipolle affettate, la carota tritata e i peperoni rossi alla pentola. Cuoci delicatamente per 15 minuti, mescolando occasionalmente, finché le verdure non si ammorbidiscono e iniziano a caramellare leggermente.

Step 2

Aggiungi l'aglio affettato e il peperoncino alle verdure ammorbidite. Continua a cuocere per 2-3 minuti finché non diventa fragrante, mescolando frequentemente per evitare che l'aglio si bruci.

Step 3

Versa i pomodori tritati in scatola e 800ml del brodo vegetale. Mescola bene per combinare tutti gli ingredienti. Porta il composto a un leggero bollore, quindi riduci il fuoco e lascia sobbollire senza coperchio per 10-15 minuti finché tutte le verdure non sono completamente tenere.

Step 4

Mentre la zuppa sobbolle, prepara il condimento di yogurt e cetriolo. Grattugia grossolanamente la metà di cetriolo, quindi strizzala fermamente in un canovaccio pulito per rimuovere l'acqua in eccesso. In una piccola ciotola, combina il cetriolo strizzato con lo yogurt greco e la menta tritata. Condisci con un pizzico di sale e pepe, quindi refrigerala fino al momento di servire.

Step 5

Una volta che le verdure sono completamente tenere, togli la zuppa dal fuoco. Usando un frullatore a immersione, frulla la zuppa finché non diventa completamente liscia e vellutata. Se la consistenza è troppo spessa, aggiungi gradualmente i restanti 100ml di brodo finché non raggiungi la consistenza desiderata.

Step 6

Rimetti la zuppa frullata a fuoco medio-basso e riscalda per 2-3 minuti. Assaggia e regola il condimento con sale e pepe nero macinato fresco secondo necessità.

Step 7

Versa la zuppa calda in quattro ciotole di servizio. Condisci ogni porzione con un generoso cucchiaio del condimento di yogurt e menta e finisci con un filo di olio extravergine di oliva. Per la gestione della glicemia, mangia il condimento di yogurt per primo, poi assapora la zuppa lentamente. Può anche essere servita fredda come piatto in stile gazpacho.