

Zuppa di piselli spezzati con crema alle erbe cipollina

Una zuppa vellutata di piselli spezzati ricca di fibre che mantiene stabile la glicemia offrendo un comfort appagante. Perfetta per chi segue un'alimentazione adatta al diabete.

Preparazione: 15 min

Cottura: 75 min

Totale: 90 min

Porzioni: 4

GL 16.0 / GI 46

Ingredienti

divided for cream and garnish erba cipollina fresca, tritata grossolanamente, più extra per guarnire

for chive cream yogurt bianco magro

adds tang to cream latticello a basso contenuto di grassi

minimal amount for balance zucchero semolato

pinch for seasoning sale

heart-healthy fat olio extravergine d'oliva

aromatic base cipolla gialla, tritata

adds natural sweetness carota grande, pelata e tritata

aromatic depth spicchi d'aglio, tritati

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-di-piselli-spezzati-con-crema-alle-erbe-cipollina

low GI protein source piselli spezzati gialli o verdi, sciacquati

cooking liquid acqua filtrata

flavor base brodo vegetale a basso contenuto di sodio

seasoning pepe nero macinato fresco

protein garnish prosciutto magro, tritato

Istruzioni

Step 1

Prepara la crema alle erbe cipollina combinando l'erba cipollina tritata, lo yogurt magro, il latticello, l'eritritolo (o dolcificante senza zucchero) e un pizzico di sale in un piccolo robot da cucina o frullatore. Frulla fino a ottenere un composto liscio e uniformemente verde. Trasferisci in un contenitore coperto e metti in frigorifero mentre prepari la zuppa per permettere ai sapori di amalgamarsi.

Step 2

Scalda l'olio d'oliva in una casseruola grande e dal fondo pesante a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e cuoci, mescolando occasionalmente, finché non diventa traslucida e sviluppa un leggero colore dorato, circa 6 minuti. La delicata caramellizzazione aggiunge profondità senza aumentare il carico glicemico.

Step 3

Aggiungi la carota tritata e continua a cuocere per altri 5 minuti, mescolando periodicamente, finché i pezzi di carota non si ammorbidiscono e iniziano a rilasciare la loro dolcezza naturale. Aggiungi l'aglio tritato e cuoci per 1 minuto aggiuntivo finché non diventa profumato, facendo attenzione a non farlo dorare.

Step 4

Aggiungi i piselli spezzati sciacquati, l'acqua, il brodo vegetale e il pepe nero nella casseruola. Aumenta il fuoco per portare il composto a ebollizione vigorosa, poi riduci immediatamente a fuoco basso. Copri la pentola parzialmente, lasciando un piccolo spazio per far uscire il vapore, e cuoci a fuoco lento per 60-65 minuti finché i piselli spezzati non sono completamente teneri e si sfaldano.

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-di-piselli-spezzati-con-crema-alle-erbe-cipollina

Step 5

Lavorando in lotti per evitare di riempire troppo, trasferisci con attenzione la zuppa calda in un frullatore o robot da cucina. Frulla ogni lotto fino a ottenere una consistenza completamente liscia e vellutata, poi riporta la zuppa frullata nella casseruola. In alternativa, usa un frullatore ad immersione direttamente nella pentola per una pulizia più facile.

Step 6

Riscalda delicatamente la zuppa frullata a fuoco medio-basso, mescolando occasionalmente per evitare che si attacchi. Assaggia e aggiusta il condimento con pepe o sale aggiuntivo se necessario, tenendo presente che la guarnizione di prosciutto aggiungerà sapidità.

Step 7

Versa la zuppa calda in ciotole riscaldate, servendo circa 1,5 tazze per porzione. Crea una spirale artistica o una striscia della crema fredda all'erba cipollina sopra ogni porzione. Cospargi con prosciutto magro tritato se lo usi e guarnisci con ciuffi lunghi di erba cipollina fresca. Servi immediatamente mentre è calda, idealmente dopo aver iniziato il pasto con verdure crude per ottimizzare la risposta glicemica.