

Zuppa di Patata Dolce e Lenticchie Rosse al Curry

Una zuppa riscaldante e ricca di fibre che combina patate dolci e lenticchie rosse ricche di proteine per un'energia costante e un equilibrio glicemico stabile durante tutta la giornata.

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 6

GL 20.6 / GI 30

Ingredienti

Toasted to enhance flavor and potential metabolic benefits curry in polvere medio

Healthy fat that slows glucose absorption olio d'oliva

Low GI vegetable, grated for quick cooking cipolle, grattugiate

Provides natural sweetness with fiber intact mela da tavola, sbucciata, privata del torsolo e grattugiata

May help improve insulin sensitivity spicchi d'aglio, schiacciati

Aromatic base, stalks add depth steli di coriandolo fresco, tritati

Shown to support healthy blood sugar levels zenzero fresco, grattugiato

Moderate GI, high in fiber and nutrients patate dolci, sbucciate e grattugiate

Low-sodium to control blood pressure brodo vegetale a basso contenuto di sodio

Low GI protein and fiber source, slows digestion lenticchie rosse

Adds creaminess and protein latte

Vitamin C may support glucose metabolism succo di lime fresco

Istruzioni

Step 1

Mettete una pentola grande a fuoco medio e aggiungete il curry in polvere direttamente nella padella asciutta. Tostate le spezie per circa 2 minuti, mescolando frequentemente, finché non diventano fragranti e leggermente scurite. Questo passaggio rilascia gli oli essenziali e approfondisce il profilo di sapore.

Step 2

Versate l'olio d'oliva nelle spezie tostate e mescolate immediatamente mentre sfrigolano. L'olio aiuterà a distribuire il sapore del curry in tutta la zuppa e fornisce grassi sani che rallentano l'assorbimento del glucosio.

Step 3

Aggiungete le cipolle grattugiate, la mela grattugiata, l'aglio schiacciato, gli steli di coriandolo tritati e lo zenzero grattugiato alla pentola. Condite con un pizzico di sale e pepe. Cuocete delicatamente a fuoco medio-basso per 5 minuti, mescolando occasionalmente, finché le verdure non si ammorbidiscono e diventano aromatiche.

Step 4

Mentre gli aromi cuociono, sbucciate le patate dolci e grattugiatele usando i fori grandi di una grattugia. Grattugiare piuttosto che tagliare a cubetti riduce il tempo di cottura e crea una texture finale più liscia.

Step 5

Aggiungete le patate dolci grattugiate alla pentola insieme al brodo vegetale, alle lenticchie rosse e al latte. Mescolate bene per combinare tutti gli ingredienti. Le lenticchie cuoceranno direttamente nella zuppa, rilasciando amidi che addensano naturalmente il brodo.

Step 6

Portate il composto a un leggero sobbollore, quindi riducete il fuoco per mantenere un bollicchio costante e delicato. Coprite la pentola e cuocete per 20 minuti, mescolando occasionalmente, finché le patate dolci non sono completamente tenere e le lenticchie si sono disintegrate.

Step 7

Togliete la pentola dal fuoco e usate un frullatore a immersione per frullare la zuppa fino a ottenere una consistenza completamente liscia e cremosa. Se non avete un frullatore a immersione, trasferite con cautela la zuppa in porzioni in un frullatore da banco, facendo attenzione al liquido caldo.

Step 8

Aggiungete il succo di lime fresco, che illumina i sapori e aggiunge una piacevole acidità. Assaggiate e regolate il condimento con sale e pepe aggiuntivi se necessario. Servite caldo, guarnito con foglie di coriandolo fresco grossolanamente tritato. Per un controllo ottimale della glicemia, abbinate a una fonte di proteine o gustate dopo aver mangiato una piccola insalata.