

# Zuppa vegana di piselli spezzati a basso indice glicemico

*Una zuppa di piselli spezzati amica della glicemia, ricca di legumi e verdure ad alto contenuto di fibre. Questo piatto sostanzioso e vegetale ti sazia senza far impennare il glucosio.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 65 min

Totale: 75 min

Porzioni: 4

**GL 23.7 / GI 29**

## Ingredienti

**Healthy fat to slow glucose absorption** olio d'oliva

**Low GI vegetable, adds flavor** cipolla gialla grande, tritata

**Very low GI, high fiber** sedano, tritato

**Moderate GI when cooked, rich in fiber** carote, tritate

**Minimal glycemic impact, anti-inflammatory** spicchi d'aglio, tritati

**No glycemic impact** foglie di alloro

**No glycemic impact** pepe nero

**No glycemic impact** sale marino

**No glycemic impact, antioxidant-rich** timo fresco

**No glycemic impact** origano secco

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-vegana-piselli-spezzati-basso-indice-glicemico

**No glycemic impact** paprika affumicata

**Low GI (25), excellent fiber and protein source** piselli spezzati secchi, sciacquati

**Choose low-sodium, no added sugars** brodo vegetale

**Minimal glycemic impact, adds umami** tamari

**Very low GI, enhances flavor** succo di limone fresco

**No glycemic impact, nutrient-dense** prezzemolo fresco, tritato, per guarnire

## Istruzioni

---

### Step 1

Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande o una casseruola dal fondo pesante a fuoco medio. Una volta che brilla, aggiungi la cipolla tritata, il sedano, le carote e l'aglio tritato. Rosola le verdure, mescolando occasionalmente, finché diventano profumate e iniziano ad ammorbardarsi, circa 5-7 minuti. Le verdure dovrebbero essere tenere ma non dorate.

### Step 2

Aggiungi le foglie di alloro, il pepe nero, il sale marino, il timo fresco, l'origano secco e la paprika affumicata alle verdure ammorbardite. Mescola continuamente per circa 1 minuto per tostare le spezie e rilasciare i loro oli aromatici. Questo passaggio migliora la profondità di sapore della tua zuppa.

### Step 3

Versa i piselli spezzati sciacquati e mescolali nel composto di verdure e spezie, ricoprendoli uniformemente. Cuoci per un altro minuto, permettendo ai piselli di assorbire alcuni dei sapori prima di aggiungere il liquido.

### Step 4

Aggiungi il brodo vegetale nella pentola e mescola bene per combinare tutti gli ingredienti. Aumenta il fuoco per portare il composto a ebollizione, poi riduci immediatamente il fuoco al minimo. Copri la pentola con un coperchio e lascia sobbollire dolcemente la zuppa per circa 60 minuti, o finché i piselli spezzati sono completamente teneri e iniziano a sfaldarsi. Mescola occasionalmente per evitare che si attacchi.

## Step 5

Una volta che i piselli spezzati si sono ammorbidi e la zuppa si è addensata alla consistenza desiderata, rimuovi le foglie di alloro e i rametti di timo e scartali. Aggiungi il tamari e il succo di limone fresco, che ravviveranno i sapori e aggiungeranno un leggero tocco acidulo.

Assaggia e aggiusta il condimento con sale e pepe aggiuntivi se necessario.

## Step 6

Per una gestione ottimale della glicemia, lascia raffreddare leggermente la zuppa prima di servire—questo permette all'amido resistente di formarsi, abbassando ulteriormente l'impatto glicemico. Versa la zuppa nelle ciotole e guarnisci con prezzemolo fresco tritato e pepe nero macinato. Se desideri, aggiungi una piccola quantità di lievito alimentare per un sapore simile al formaggio senza latticini.

## Step 7

Conserva gli avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 5 giorni, o congela fino a 3 mesi. La zuppa si addenserà una volta raffreddata; aggiungi semplicemente brodo vegetale o acqua aggiuntivi quando riscaldi per raggiungere la consistenza preferita. Questa zuppa si abbina magnificamente con una grande insalata verde mangiata per prima per stabilizzare ulteriormente la risposta glicemica.