

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 ammorbidirsi, 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 ammorbidite. 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.

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

Step 5

Una volta che i piselli spezzati si sono ammorbiditi 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.