

# Zuppa sostanziosa di fagioli bianchi e verdure

*Una zuppa nutriente a basso indice glicemico ricca di fagioli bianchi pieni di fibre, verdure colorate ed erbe aromatiche che mantiene stabile la glicemia per ore.*

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 5

**GL 6.1 / GI 19**

## Ingredienti

**healthy monounsaturated fats slow glucose absorption** olio extravergine d'oliva

**contains quercetin which may improve insulin sensitivity** cipolla gialla media, tritata

**moderate GI when cooked in soup with other ingredients** carote medie, tritate

**very low glycemic impact, adds fiber** coste di sedano, tritare

sale marino

**to taste** pepe nero macinato fresco

**concentrated flavor without added sugars** concentrato di pomodoro

**may help improve insulin sensitivity** spicchi d'aglio, grattugiate

**or 1 tsp dried** foglie di timo fresco

**or 1/2 tsp dried, anti-inflammatory properties** foglie di rosmarino fresco, tritate

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-sostanziosa-di-fagioli-bianchi-e-verdure

**capsaicin may boost metabolism** peperoncino in scaglie

**choose low-sodium to control salt intake** brodo vegetale a basso contenuto di sodio

**GI of 35, excellent source of resistant starch and fiber** fagioli cannellini cotti, scolati e sciacquati

**nutrient-dense, minimal glycemic impact** foglie di cavolo nero tritate o spinaci freschi

**vitamin C may help moderate glucose response** succo di limone fresco

**adds protein and healthy fats, minimal glycemic impact** parmigiano grattugiato, facoltativo

## Istruzioni

---

### Step 1

Metti una casseruola grande o una pentola dal fondo pesante sul fuoco medio e aggiungi l'olio extravergine d'oliva. Lascialo scaldare per circa 30 secondi finché non diventa lucido.

### Step 2

Aggiungi la cipolla tritata, le carote e il sedano nella pentola insieme al sale marino e diverse macinate di pepe nero. Sofriggi le verdure, mescolando frequentemente, per 6-8 minuti finché non diventano tenere e la cipolla diventa traslucida.

### Step 3

Crea uno spazio al centro della pentola e aggiungi il concentrato di pomodoro. Cuocilo per circa 1 minuto, mescolando costantemente, per caramellarlo e intensificarne il sapore. Poi aggiungi l'aglio grattugiato, il timo fresco, il rosmarino tritato e il peperoncino in scaglie. Cuoci per altri 30 secondi finché non diventa profumato.

### Step 4

Versa il brodo vegetale e aggiungi i fagioli cannellini nella pentola. Mescola tutto insieme per amalgamare bene. Aumenta il fuoco per portare la zuppa a ebollizione delicata, poi riduci a fuoco lento.

## **Step 5**

Lascia sobbollire la zuppa scoperta per 20 minuti, mescolando occasionalmente. Questo permette ai sapori di amalgamarsi e al brodo di sviluppare un gusto più ricco. I fagioli diventeranno più cremosi e alcuni potrebbero sfaldarsi leggermente, addensando naturalmente la zuppa.

## **Step 6**

Aggiungi il cavolo nero tritato o gli spinaci nella pentola e mescolali nella zuppa calda. Cuoci per 2-3 minuti finché le verdure non sono appassite e tenere ma ancora di colore vivace.

## **Step 7**

Togli la pentola dal fuoco e aggiungi il succo di limone fresco. Assaggia la zuppa e aggiusta il condimento con sale e pepe aggiuntivi se necessario. Il succo di limone dovrebbe ravvivare tutti i sapori.

## **Step 8**

Versa la zuppa nelle ciotole e guarnisci con una spolverata di parmigiano grattugiato se desiderato. Per una gestione ottimale della glicemia, mangia prima le verdure e i fagioli prima di qualsiasi pane. Conserva gli avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 5 giorni—il sapore migliora con il tempo, e raffreddare poi riscaldare aumenta il contenuto di amido resistente per un controllo ancora migliore della glicemia.