

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, tritate

sale marino

to taste pepe nero macinato fresco

concentrated flavor without added sugars concentrato di pomodoro

may help improve insulin sensitivity spicchi d'aglio, grattugiati

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. Soffriggi 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.