

Soep met Courgette, Erwten & Witte Bonen met Basilicum Pesto - Laag Glycemisch

Een vezelrijke, bloedsuikervriendelijke soep met zachte courgettes, zoete erwten en romige cannellini-bonen in een geurige basilicum-pestobouillon.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 15 min

Totaal: 25 min

Porties: 4

GL 6.6 / GI 34

Ingrediënten

Healthy monounsaturated fat slows glucose absorption extra vierge olijfolie

Supports insulin sensitivity knoflookteen, dun gesneden

Very low GI, high in soluble fiber and water content courgettes, in de lengte gevierd en gehakt

Low-medium GI (48), good protein and fiber source diepvrieserwten

Excellent low GI (31), rich in resistant starch cannellini-bonen, uitgelekt en gespoeld

Choose low-sodium to control blood pressure hete groentebouillon, natriumarm

Adds healthy fats and flavor without sugar basilicum pesto

Instructies

Step 1

Plaats een grote saucepan of soeppot op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Laat deze ongeveer 30 seconden opwarmen tot deze licht glinster.

Step 2

Voeg de gesneden knoflook toe aan de verwarmde olie en bak deze 20-30 seconden onder constant roeren tot deze geurig is maar niet bruin. Zorg ervoor dat je de knoflook niet verbrandt, want deze kan bitter worden.

Step 3

Voeg de gehakte courgettes toe aan de pot en roer ze door de knoflook-infused olie. Bak deze 3-4 minuten onder af en toe roeren tot de courgettes beginnen te verzachten en aan de randen licht doorzichtig worden.

Step 4

Roer de diepvrieserwten en uitgelekte cannellini-bonen door en meng alles goed. Giet de hete groentebouillon erin en breng het mengsel aan de kook.

Step 5

Zet het vuur laag en laat de soep 3-4 minuten zachtjes koken tot de erwten zacht en heldergroen zijn en alle groenten gaar zijn maar nog enige textuur behouden.

Step 6

Haal de pot van het vuur en roer de basilicum pesto erdoor tot deze gelijkmatig verdeeld is. Kruid af met vers gemalen zwarte peper en een snufje zeezout naar smaak.

Step 7

Schep de soep in verwarmde kommen en serveer onmiddellijk. Voor optimale bloedsuikercontrole eet je deze soep voordat je brood of andere koolhydraten eet. De soep kan ook worden afgekoeld en tot 4 dagen in een luchtdichte container in de koelkast worden bewaard, of tot 3 maanden in de vriezer.