

Geroosterde wortelsoep met bloemkool (laag-glycemisch)

Fluweelzachte geroosterde wortelsoep met bloemkool voor een lagere glycemische impact. Rijke, verwarmende smaken zonder bloedsuikerpiek—perfect comfortvoedsel.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 50 min

Totaal: 65 min

Porties: 4

GL 5.2 / GI 26

Ingrediënten

Cut into 1/2-inch pieces for even roasting 500 gram wortels, geschild en schuin gesneden

Lowers glycemic load while adding creaminess 500 gram bloemkoolroosjes

Healthy fats slow glucose absorption 3 eetlepels extra vierge olijfolie, verdeeld

Plus more to taste 3/4 theelepel fijn zeezout, verdeeld

Provides aromatic base 1 middelgrote ui, gesnipperd

May support healthy insulin function 2 teentjes knoflook, fijngehakt

Anti-inflammatory spice 1/2 theelepel gemalen koriander

Supports metabolic health 1/4 theelepel gemalen komijn

Use low-sodium for better control 1 liter groentebouillon, natriumarm

Adjusts consistency 500 ml water

logifoodcoach.com/recipes/geroosterde-wortelsoep-met-bloemkool-laag-glycemisch

Adds richness and slows digestion 1 tot 2 eetlepels ongezouten boter

Brightens flavor and may lower glycemic response 1 1/2 theelepel verse citroensap

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 200°C. Bekleed een grote bakplaat met een rand met bakpapier. Bereid de wortels voor door ze te schillen en schuin in plakjes van 1 cm dik te snijden. Snijd de bloemkool in roosjes van vergelijkbare grootte voor gelijkmatig roosteren.

Step 2

Verdeel de wortels en bloemkool over de voorbereide bakplaat. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en bestrooi met 1/2 theelepel zout. Meng alles tot de groenten gelijkmatig bedekt zijn, en verdeel ze dan in één laag zonder ze te dicht op elkaar te leggen. Rooster 30-35 minuten, halverwege omscheppen, tot de groenten aan de randen gekaramelliseerd zijn en gaar zijn.

Step 3

Terwijl de groenten roosteren, verhit je de resterende 1 eetlepel olijfolie in een grote braadpan of soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui en 1/4 theelepel zout toe. Bak 5-7 minuten, af en toe roerend, tot de ui zacht en glazig wordt.

Step 4

Voeg de fijngehakte knoflook, gemalen koriander en komijn toe aan de pan. Roer constant gedurende 30-60 seconden tot de kruiden geurig worden en de uien bedekken. Giet de groentebouillon en het water erbij en schraap met een houten lepel alle smaakvolle aangebrande stukjes van de bodem van de pan los.

Step 5

Doe de geroosterde wortels en bloemkool in de pan. Breng het mengsel aan de kook op hoog vuur en verlaag dan tot een zacht sudderen. Kook 15 minuten zonder deksel zodat de smaken kunnen samensmelten en de groenten volledig zacht worden.

Step 6

Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten afkoelen. Doe de soep voorzichtig in porties in een krachtige blender (vul niet verder dan de maximumlijn). Voeg de boter en citroensap toe. Mix op hoge snelheid gedurende 1-2 minuten tot de soep volledig glad en romig is.

Step 7

Proef en pas de kruiding aan, voeg indien nodig meer zout, zwarte peper, citroensap voor frisheid of een extra eetlepel boter voor extra rijkheid toe. Mix kort om te mengen. Serveer heet, gegarneerd met verse kruiden, een scheutje olijfolie of geroosterde zaden indien gewenst.

Step 8

Bewaar restjes in een luchtdichte container in de koelkast tot 4 dagen, of vries in porties in tot 3 maanden. Voor het beste bloedsuikerbeheer kun je de soep het beste combineren met een eiwitbron en eten na het consumeren van een kleine salade of niet-zetmeelrijke groenten.