

Laagglycemische Paddestoel- & Parelgerstensoep

Een bloedsuikervriendelijke vegetarische soep vol vezelrijke gerst en umami-paddenstoelen die je lang verzadigd houdt zonder bloedsuikerpiek.

Vorbereiding: 30 min

Koken: 30 min

Totaal: 60 min

Porties: 6

GL 4.6 / GI 21

Ingrediënten

Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor gedroogde porcini-paddenstoelen

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption extra vierge olijfolie

Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function middelgrote ui, fijngehakt

Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact grote wortels, in blokjes

May help improve insulin sensitivity knoflookteentjes, fijngehakt

Anti-inflammatory herb that may support metabolic health verse rozemarijn, gehakt, of gedroogd

Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact verse kastanjepaddenstoelen, fijngehakt

logifoodcoach.com/recipes/laagglycemische-paddestoel-parelgerstensoep

Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar groentebouillon met laag zoutgehalte

Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact droge marsala-wijn of droge sherry

Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene tomatenpuree

Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar parelgerst

Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response vers geraspte parmezaankaas, voor serveren

Instructies

Step 1

Plaats de gedroogde porcini-paddenstoelen in een hittebestendige kom en bedek met 250ml vers gekookt water. Laat 25 minuten trekken, zodat de paddenstoelen volledig rehydrateren en hun aardse smaak in de vloeistof vrijgeven.

Step 2

Terwijl de porcini trekken, verhit de olijfolie in een grote, zware soeppot op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui, wortels, gehakte knoflook en rozemarijn toe. Kruid met een snuffje zeezout en vers gemalen zwarte peper. Bak 5 minuten, roerend, tot de groenten zacht worden en geurig zijn.

Step 3

Zeef de gerehydrateerde porcini-paddenstoelen door een fijnmazig zeefje gevoerd met cheesecloth of een koffiefilter, zorgvuldig elk druppel van de smaakvolle trekvloeistof bewarend. Hak de gesmolten porcini-paddenstoelen fijn en zet apart.

Step 4

Voeg zowel de gehakte porcini als verse kastanjepaddenstoelen toe aan de pot met de gesmolten groenten. Verhoog de hitte iets en kook 5 minuten, regelmatig roerend, tot de verse paddenstoelen hun vocht vrijgeven en aan de randen beginnen te bruinen.

Step 5

Giet de groentebouillon, gereserveerde porcini-trekvloeistof, marsala-wijn (indien gebruikt) en tomatenpuree in. Goed roeren om te combineren. Voeg de gespoelde parelgerst toe en breng het mengsel aan de kook op hoog vuur.

Step 6

Zodra het kookt, verlaag de hitte tot laag en handhaaf een zacht kookpunt. Kook onafgedekt 30 minuten, af en toe roerend, tot de parelgerst zacht is en veel van de vloeistof heeft opgenomen. De gerst moet zacht zijn maar nog steeds een aangename, licht kauwbare textuur hebben.

Step 7

Controleer de consistentie van de soep. Als het te dik is geworden, voeg dan extra groentebouillon of water toe, 100ml tegelijk, tot je de gewenste consistentie bereikt. Proef en pas de kruiding aan met extra zout en peper naar behoefte.

Step 8

Schep de hete soep in verwarmde kommen. Indien gebruikt, strooi vers geraspte parmezaankaas over elke portie. Voor optimaal bloedsuikerbeheer, overweeg een kleine salade voor de soep te eten, en combineer met een mager eiwit indien gewenst. De soep bewaart goed in de koelkast tot 4 dagen en vriest prachtig tot 3 maanden.