

Gekruide Zoete Aardappel- en Rode Linzensoep

Een verwarmende, vezelrijke soep die zoete aardappelen en eiwitrijke linzen combineert voor stabiele energie en evenwichtige bloedsuikerspiegel gedurende de dag.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 6

GL 20.6 / GI 30

Ingrediënten

Toasted to enhance flavor and potential metabolic benefits middelmatige currypoeder

Healthy fat that slows glucose absorption olijfolie

Low GI vegetable, grated for quick cooking uien, geraspte

Provides natural sweetness with fiber intact eetappel, geschild, ontpit en geraspte

May help improve insulin sensitivity knoflookteentjes, fijngehakt

Aromatic base, stalks add depth verse korianderstengels, gehakt

Shown to support healthy blood sugar levels verse gemberwortel, geraspte

Moderate GI, high in fiber and nutrients zoete aardappelen, geschild en geraspte

Low-sodium to control blood pressure groentebouillon met laag zoutgehalte

Low GI protein and fiber source, slows digestion rode linzen

logifoodcoach.com/recipes/gekruide-zoete-aardappel-en-rode-linzensoep

Adds creaminess and protein melk

Vitamin C may support glucose metabolism vers limoensap

Instructies

Step 1

Plaats een grote soeppan op middelhoog vuur en voeg de currypoeder rechtstreeks aan de droge pan toe. Rooster de specerijen ongeveer 2 minuten, roerend, tot ze geurig zijn en iets donkerder. Deze stap geeft essentiële oliën vrij en verdiept het smaakprofiel.

Step 2

Giet de olijfolie in de geroosterde specerijen en roer onmiddellijk terwijl ze sissen. De olie helpt de currysmaak door de soep te verdelen en biedt gezonde vetten die glucoseabsorptie vertragen.

Step 3

Voeg de geraspte uien, geraspte appel, fijngehakte knoflook, gehakte korianderstengels en geraspte gember toe aan de pan. Kruid met een snufje zout en peper. Kook zachtjes op middelhoog-laag vuur gedurende 5 minuten, roerend, tot de groenten zacht worden en geurig zijn.

Step 4

Terwijl de aromaten koken, schil je de zoete aardappelen en rasp ze met de grote gaten van een rasp. Raspen in plaats van in blokjes snijden verkort de kooktijd en creëert een gladder eindresultaat.

Step 5

Voeg de geraspte zoete aardappelen toe aan de pan samen met de groentebouillon, rode linzen en melk. Roer goed om alle ingrediënten te combineren. De linzen koken rechtstreeks in de soep en geven zetmeel af dat de bouillon natuurlijk indikte.

Step 6

Breng het mengsel aan de kook, verlaag dan het vuur om een zacht, gelijkmatig kookpunt te handhaven. Dek de pan af en kook gedurende 20 minuten, roerend, tot de zoete aardappelen volledig zacht zijn en de linzen uit elkaar zijn gevallen.

Step 7

Haal de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om de soep glad en romig te pureren.

Als je geen staafmixer hebt, breng voorzichtig de soep in porties over naar een blender, wees voorzichtig met de hete vloeistof.

Step 8

Roer het verse limoensap door, wat de smaken verlevendigt en een aangename zuurheid toevoegt. Proef en pas de kruiding aan met extra zout en peper indien nodig. Serveer heet, gegarneerd met ruw gehakte verse korianderblaadjes. Voor optimale bloedsuikerbeheersing combineren met een eiwitbron of genieten na het eten van een kleine salade.