

Stevige witte bonensoep met groenten

Een voedzame soep met een lage glycemische index, boordevol vezelrijke witte bonen, kleurrijke groenten en aromatische kruiden die je bloedsuikerspiegel urenlang stabiel houdt.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 5

GL 6.1 / GI 19

Ingrediënten

healthy monounsaturated fats slow glucose absorption extra vierge olijfolie

contains quercetin which may improve insulin sensitivity middelgrote gele ui, gesnipperd

moderate GI when cooked in soup with other ingredients middelgrote wortels, gesneden

very low glycemic impact, adds fiber stengels bleekselderij, gesneden

zeezout

to taste versgemalen zwarte peper

concentrated flavor without added sugars tomatenpuree

may help improve insulin sensitivity teentjes knoflook, geraspt

or 1 tsp dried verse tijmblaadjes

or 1/2 tsp dried, anti-inflammatory properties verse rozemarijnblaadjes, gehakt

capsaicin may boost metabolism rode pepervlokken

logifoodcoach.com/recipes/stevige-witte-bonensoep-met-groenten

choose low-sodium to control salt intake natriumarme groentebouillon

GI of 35, excellent source of resistant starch and fiber gekookte cannellini bonen, uitgelekt en afgespoeld

nutrient-dense, minimal glycemic impact gesneden boerenkool of verse spinazie

vitamin C may help moderate glucose response vers citroensap

adds protein and healthy fats, minimal glycemic impact geraspte Parmezaanse kaas, optioneel

Instructies

Step 1

Zet een grote braadpan of pan met dikke bodem op middelhoog vuur en voeg de extra vierge olijfolie toe. Laat deze ongeveer 30 seconden opwarmen tot hij glimt.

Step 2

Voeg de gesnipperde ui, wortels en selderij toe aan de pan samen met het zeezout en wat malen zwarte peper. Bak de groenten onder regelmatig roeren 6 tot 8 minuten tot ze zacht worden en de ui glazig is.

Step 3

Maak een ruimte in het midden van de pan en voeg de tomatenpuree toe. Bak deze ongeveer 1 minuut onder constant roeren om te karamelliseren en de smaak te verdiepen. Roer dan de geraspte knoflook, verse tijm, gehakte rozemarijn en rode pepervlokken erdoor. Bak nog 30 seconden tot het geurig is.

Step 4

Giet de groentebouillon erbij en voeg de cannellini bonen toe aan de pan. Roer alles goed door elkaar. Verhoog het vuur om de soep aan de kook te brengen, verlaag dan het vuur en laat sudderen.

Step 5

Laat de soep 20 minuten zonder deksel sudderen en roer af en toe. Hierdoor kunnen de smaken samensmelten en krijgt de bouillon een rijkere smaak. De bonen worden romiger en sommige vallen een beetje uit elkaar, waardoor de soep op natuurlijke wijze dikker wordt.

Step 6

Voeg de gesneden boerenkool of spinazie toe aan de pan en roer door de hete soep. Kook 2 tot 3 minuten tot de bladgroenten geslonken en zacht zijn maar nog steeds een levendige kleur hebben.

Step 7

Haal de pan van het vuur en roer het verse citroensap erdoor. Proef de soep en pas de smaak aan met extra zout en peper indien nodig. Het citroensap zou alle smaken helderder moeten maken.

Step 8

Schep de soep in kommen en bestrooi met een snufje geraspte Parmezaanse kaas indien gewenst. Voor optimaal bloedsuikerbeheer kun je eerst de groenten en bonen eten voordat je eventueel brood neemt. Bewaar restjes in een luchtdichte container in de koelkast tot 5 dagen—de smaak wordt beter na verloop van tijd, en afkoelen en dan opwarmen verhoogt het resistente zetmeelgehalte voor nog betere bloedsuikercontrole.