

Lavglykemisk Zucchini-, Erter- og Hvitbønnesuppe med Basilikum Pesto

En fiberrik, blodsukkervennlig suppe som kombinerer møre zucchini, søte erter og kremete cannellini-bønner i en duftig basilikum pesto-buljong.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 4

GL 6.6 / GI 34

Ingredienser

Healthy monounsaturated fat slows glucose absorption ekstra virgin olivenolje

Supports insulin sensitivity hvitløkfedd, tynnt skåret

Very low GI, high in soluble fiber and water content zucchini, kvartert på langs og hakket

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

Excellent low GI (31), rich in resistant starch cannellini-bønner, drenert og skyllet

Choose low-sodium to control blood pressure varm grønnsakskraft, lavt saltinnhold

Adds healthy fats and flavor without sugar basilikum pesto

Instruksjoner

Step 1

Plasser en stor kasserolle eller suppekrukke over medium varme og tilsett olivenoljen. La den varme seg i omtrent 30 sekunder til den skinner litt.

Step 2

Tilsett det skårne hvitløket til den oppvarmede oljen og stekk i 20-30 sekunder, og rør konstant, til det er duftig men ikke brunt. Vær forsiktig så du ikke brenner hvitløket da det kan bli bitter.

Step 3

Tilsett den hakkede zucchini til gryten og rør for å dekke den med hvitløk-infundert olje. Kok i 3-4 minutter, og rør av og til, til zucchini begynner å bli myk og blir litt gjennomsiktig ved kantene.

Step 4

Rør inn de frosne ertene og drenerte cannellini-bønnene, og bland alt sammen grundig. Hell i den varme grønnsakskraften og bring blandingen til en mild kok.

Step 5

Reduser varmen til medium-lav og la det småkoke i 3-4 minutter til ertene er møre og lyse grønne, og alle grønnsakene er kokt gjennom men beholder fortsatt litt tekstur.

Step 6

Fjern gryten fra varmen og rør inn basilikum pestoen til den er jevnt fordelt gjennom suppen. Smak til med nykvernet svart pepper og en klype sjøsalt.

Step 7

Hell suppen i oppvarmede boller og server umiddelbart. For optimal blodsukkerkontroll, spis denne suppen før brød eller andre karbohydrater. Suppen kan også avkjøles og lagres i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 4 dager, eller fryses i opptil 3 måneder.