

Lavglykemisk brent gulrotsuppe med blomkål

Fløyelsmyk brent gulrotsuppe forsterket med blomkål for å senke glykemisk påvirkning. Rik, varmende smak uten blodsukkerspranget – perfekt komfortmat.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 65 min

Porsjoner: 4

GL 5.2 / GI 26

Ingredienser

Cut into 1/2-inch pieces for even roasting 450 g gulrøtter, skrellet og skåret diagonalt

Lowers glycemic load while adding creaminess 450 g blomkålbuketter

Healthy fats slow glucose absorption 3 ss ekstra virgin olivenolje, delt

Plus more to taste 3/4 ts fint havssalt, delt

Provides aromatic base 1 middels gul løk, hakket

May support healthy insulin function 2 fedd hvitløk, finhakket

Anti-inflammatory spice 1/2 ts malt koriander

Supports metabolic health 1/4 ts malt spisskummen

Use low-sodium for better control 1 liter grønnsaksbuljong, natriumredusert

Adjusts consistency 5 dl vann

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-brent-gulrotsuppe-med-blomkal

Adds richness and slows digestion 1-2 ss usalta smør

Brightens flavor and may lower glycemic response 1 1/2 ts fersk sitronsaft

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C. Dekk en stor stekepanne med bakepapir. Forbered gulrøttene ved å skrelle og skjære dem diagonalt i 1 cm tykke biter. Skjær blomkålen i buketter av lignende størrelse for jevn brenning.

Step 2

Fordel gulrøttene og blomkålen på den forberedte stekepannen. Drypp over 2 ss olivenolje og dryss med 1/2 ts salt. Bland alt sammen til grønnsakene er jevnt dekket, og fordel deretter i ett lag uten å pakke dem tett. Brenn i 30-35 minutter, vend halvveis, til grønnsakene er karamelliserte i kantene og møre.

Step 3

Mens grønnsakene brenner, varm den resterende 1 ss olivenolje i en stor gryte over middels varme. Tilsett den hakkede løken og 1/4 ts salt. Stek i 5-7 minutter under omrøring av og til, til løken blir myk og gjennomsiktig.

Step 4

Tilsett den finhakkede hvitløken, malt koriander og spisskummen i gryten. Rør konstant i 30-60 sekunder til krydderene blir duftende og dekker løken. Hell i grønnsaksbuljongen og vannet, og skrap opp eventuelle smaksfulle brune rester fra bunnen av gryten med en tresleiv.

Step 5

Overfør de brente gulrøttene og blomkålen til gryten. Bring blandingen til kok over høy varme, reduser deretter til en svak putre. Kok uten lokk i 15 minutter for å la smakene smelte sammen og grønnsakene bli helt myke.

Step 6

Ta gryten av varmen og la den kjøle seg i 5 minutter. Arbeid i omganger om nødvendig, og overfør forsiktig suppen til en kraftig mikser (ikke fyll forbi maksimallinjen). Tilsett smøret og sitronsaften. Miks på høy hastighet i 1-2 minutter til den er helt glatt og kremete.

Step 7

Smak og juster krydderet, tilsett mer salt, sort pepper, sitronsaft for friskhet eller en ekstra ss smør for ekstra rikdom. Miks kort for å inkorporere. Server varm, pyntet med friske urter, en skvett olivenolje eller ristede frø om ønsket.

Step 8

Oppbevar rester i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 4 dager, eller frys i porsjoner i opptil 3 måneder. For best blodsukkerregulering, kombiner med en proteinkilde og spis etter å ha spist en liten salat eller grønnsaker uten stivelse.