

Blodsukkervennlig brent gulrotsuppe med spisskummen

Fløyelsmyk brent gulrotsuppe laget for stabilt blodsukker. Fiberrike gulrøtter kombinert med sunne fettstoffer gir et mettende, lavglykemisk måltid som ikke gir blodsukkertopper.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 65 min

Porsjoner: 4

GL 7.5 / GI 27

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber and beta-carotene gulrøtter, skrellet og skåret diagonalt

Healthy fat that slows glucose absorption ekstra virgin olivenolje, delt

fint havsalt, delt

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber gul løk, hakket

May support healthy glucose metabolism hvitløksfedd, presset eller finhakket

Anti-inflammatory spice malt koriander

May help regulate blood sugar malt spisskummen

Choose low-sodium to control blood pressure grønnsaksbuljong, helst natriumredusert

vann

Adds richness and slows digestion usalta smør

logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervennlig-brent-gulrotsuppe-med-spisskummen

May improve insulin sensitivity fersk sitronsaft

Enhances nutrient absorption nymalt svart pepper

Instruksjoner

Step 1

Sett ovnen på 200°C og forbered en stor stekepanne med bakepapir. Skrell gulrøttene og skjær dem diagonalt i 1,5 cm tykke biter for å maksimere karamelliseringsflaten samtidig som fiberstrukturen opprettholdes.

Step 2

Fordel gulrotbitene på den forberedte stekepannen, dryss over 2 ss olivenolje og dryss over halvparten av saltet. Vend forsiktig for å dekke jevnt, og spre deretter ut i ett enkelt lag uten å pakke tett. Brenn i 30-40 minutter, vend halvveis, til kantene er gylne og gulrøttene lett kan stikkes gjennom med en gaffel.

Step 3

Mens gulrøttene brenner, varm opp den resterende spiseskjeen olivenolje i en stor suppegryte eller kasserolle på middels varme. Tilsett den hakkede løken med en klype salt og stek i 6-8 minutter under omrøring av og til, til den er myk og gjennomsiktig, men ikke brunet.

Step 4

Rør inn den finhakkede hvitløken, malt koriander og spisskummen, og la det koke i omtrent 45 sekunder under konstant omrøring til det dufter herlig. Hell i grønnsaksbuljongen og vannet, og skrap opp eventuelle smaksfulle rester fra bunnen av gryten med en tresleiv.

Step 5

Overfør de brente gulrøttene direkte til gryten med buljongblandingen. Bring alt til kok på høy varme, og reduser deretter til en svak putre. La suppen koke uten lokk i 15 minutter, slik at smakene kan blandes og utvikle kompleksitet.

Step 6

Ta gryten av varmen og la den kjøle seg i 5 minutter for sikker miksing. Arbeid i omganger om nødvendig, og overfør forsiktig suppen til en kraftig mikser, og fyll maksimalt halvveis for å unngå overflyt. Tilsett smøret, sitronsaften og svart pepper.

Step 7

Miks på høy hastighet til helt glatt og fløyelsmyk, omtrent 60-90 sekunder. Smak og juster krydderet med ekstra salt, pepper eller sitronsaft etter ønske. For ekstra fylde som ytterligere stabiliserer blodsukkeret, kan du tilsette en ekstra halv spiseskje smør om ønskelig.

Step 8

Server suppen varm, ideelt sett etter å ha spist en liten porsjon ikke-stivelsesholdig grønnsaker eller protein for å optimalisere glukoseresponsen. Oppbevar rester i lufttette beholdere i kjøleskapet i opptil 4 dager, eller frys i individuelle porsjoner i opptil 3 måneder for praktiske blodsukkervennlige måltider.