

Blodsukkervennlig minestrone med sitron og urter

En næringsrik suppe full av grønnsaker, laget for stabil energi. Fiberrike belgfrukter og grønnsaker med lavt stivelsesinnhold gir et mettende måltid med lav GI, perfekt til enhver tid på dagen.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 35 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 6

GL 15.0 / GI 23

Ingredienser

gul løk, hakket

hvitløksfedd, finhakket

gulrøtter, skåret i skiver

ekstra virgin olivenolje

tomatpuré

hermetiske hakkede tomater med saft

kidneybønner, skyllet og drenert

kikerter, skyllet og drenert

italiensk krydderblanding

logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervennlig-minestrone-med-sitron-urter

grønnsaksbuljong med lavt saltinnhold

squash, skåret i kvartbiter

frosne grønne bønner

fersk sitronsaft

fersk persille, hakket

Instruksjoner

Step 1

Forbered grønnsakene ved å hakke den gule løken i små biter, finhakke hvitløksfedet og skjære gulrøttene i skiver på omtrent 0,5 cm tykkelse. Sett til side mens du varmer opp suppegryten.

Step 2

Varm opp olivenoljen i en stor gryte med tykk bunn på middels varme. Tilsett hakket løk, finhakket hvitløk og gulrotskiver. Kok under omrøring av og til i omtrent 5 minutter til løken blir gjennomsiktig og myk. Denne aromatiske basen bygger smak samtidig som den glykemiske påvirkningen holdes lav.

Step 3

Rør inn tomatpuréen og fortsett å koke i 2-3 minutter, slik at den karamelliserer lett og dekker grønnsakene. Dette forsterker umamismaken. Pass nøye på for å unngå sviing, og rør ofte mens puréen mørkner.

Step 4

Drenér og skyll både kidneybønnene og kikertene grundig under kaldt vann. Tilsett dem i gryten sammen med hele boksen hakkede tomater med saften, italiensk krydderblanding og grønnsaksbuljong. Rør alt sammen til det er godt blandet, dekk deretter med lokk og la det koke forsiktig.

Step 5

Reduser varmen for å opprettholde et jevnt småkok og kok under lokk i 20 minutter, rør hver 5-7 minutt. Dette lar smakene blandes mens gulrøttene mykner og belgfruktene slipper ut stivelsen sin, noe som skaper en naturlig tyknet, mettende buljong.

Step 6

Mens suppa koker, skjær squashen på langs i kvarter, deretter på tvers i munnstore biter. Etter 20 minutters småkok tilsetter du squashbitene og de frosne grønne bønnene direkte i gryten uten å tine dem. Rør godt og fortsett å småkoke uten lokk i 5-10 minutter til squashen er mør, men fortsatt holder formen.

Step 7

Ta av varmen og rør inn fersk sitronsaft og hakket persille. Smak til og juster krydderet med ekstra salt om nødvendig, selv om buljongen og grønnsakene vanligvis gir tilstrekkelig salt. Server varm i dype boller, og nyt grønnsakene først for å maksimere blodsukkerfordelene. Oppbevar rester i lufttette beholdere i opptil 5 dager.