

Lavglykemisk sopp med sopp og perlebygg

En blodsukkervernnlig vegetarisk sopp full av fiberrik bygg og umami-sopp som holder deg mett uten blodsukkerspikk.

Forberedelse: 30 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 6

GL 4.6 / GI 21

Ingredienser

Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor tørket porcini-sopp

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption ekstra jomfru olivenolje

Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function medium løk, fint hakket

Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact store gulrøtter, terninger

May help improve insulin sensitivity hvitløkfedd, fint hakket

Anti-inflammatory herb that may support metabolic health fersk rosmarin, hakket, eller tørket

Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact friske kastanjesopper, fint hakket

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-sopp-perlebygg

Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar lavnatrium grønnsakskraft

Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact tørr marsala-vin eller tørr sherry

Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene tomatpuré

Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar perlebygg

Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response nyrevet parmesanost, til servering

Instruksjoner

Step 1

Legg de tørkede porcini-soppen i en varmebestandig bolle og dekk med 250 ml nykokt vann. Sett til side for å gjennomvæte i 25 minutter, slik at soppen blir fullstendig rehydrert og frigjør sin jordiske smak til væsken.

Step 2

Mens porcini gjennomvætes, varmer du olivenoljen i en stor, tung suppekrukke over medium varme. Tilsett den hakkete løken, gulrøttene, hakkete hvitløk og rosmarin. Krydre med en klype sjøsalt og nykvernet svart pepper. Sauté i 5 minutter, rør av og til, til grønnsakene blir myke og dufter godt.

Step 3

Tøm de rehydrerte porcini-soppen gjennom en finmasket sil foret med musselin eller et kaffefiltrer, og vær forsiktig med å reservere hver dråpe av den smakfulle gjennomvætingsvæsken. Fint hakk de myke porcini-soppen og sett til side.

Step 4

Tilsett både den hakkete porcini og friske kastanjesopper til gryten med de myke grønnsakene. Øk varmen litt og kok i 5 minutter, rør ofte, til de friske soppen frigjør fuktigheten og begynner å bli brun i kantene.

Step 5

Hell i grønnsakskraften, reservert porcini-gjennomvætingsvæske, marsala-vin (hvis brukt) og tomatpuré. Rør godt for å kombinere. Tilsett det skyllet perlebygget og bring blandingen til en kraftig kok over høy varme.

Step 6

Når det koker, reduserer du varmen til lav og opprettholder en mild simring. Kok udekket i 30 minutter, rør av og til, til perlebygget er mørt og har absorbert mye av væsken. Byggkornet skal være mykt, men fortsatt ha en behagelig, litt tygget tekstur.

Step 7

Sjekk konsistensen av suppen. Hvis den har blitt for tykk, tilsett tillegggrønnsakskraft eller vann, 100 ml av gangen, til du oppnår ønsket konsistens. Smak og juster krydderet med tilleggssalt og pepper etter behov.

Step 8

Hell den varme suppen i oppvarmede boller. Hvis brukt, strø nyrevet parmesanost over hver porsjon. For optimal blodsukkerkontroll, vurder å spise en liten sidesalat før suppen, og kombiner med et magert protein hvis ønskelig. Suppen oppbevares godt i kjøleskapet i opptil 4 dager og fryses vakkert i opptil 3 måneder.