

Gyllen kurkumalinsesuppe med sitron og grønkål

En næringsrik betennelsesdempende suppe som kombinerer proteinrike linser, livlig kurkuma og frisk sitron. Perfekt for stabil energi og balansert blodsukker.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 8

GL 4.8 / GI 20

Ingredienser

brune eller grønne linser, plukket og skyllet

ekstra virgin olivenolje

gul løk, finhakket

gulrøtter, hakket

hvitløksfedd, finhakket

malt spisskummen

malt koriander

malt kurkuma

friskkvernet sort pepper

kyllingbuljong eller grønnsaksbuljong med lavt saltinnhold

logifoodcoach.com/recipes/gyllen-kurkumalinsesuppe-med-sitron-og-gronkal

fersk grønkål eller spinat, strimlet

ferske sitroner

fersk persille eller dill, hakket

fint havsalt

Instruksjoner

Step 1

Sett en stor gryte eller tykk kjele på middels varme og tilsett olivenoljen. Når den glitrer, tilsett den finhakkede løken, gulrøttene og en klype salt. Stek grønnsakene i 6 til 8 minutter, rør av og til, til de mykner og blir duftende med en lett karamellisering på kantene.

Step 2

Tilsett den finhakkede hvitløken, malt spisskummen, koriander, kurkuma og sort pepper i gryten. Rør kontinuerlig i omtrent 30 til 45 sekunder til krydderene blir aromatiske og dekker grønnsakene jevnt. Denne prosessen frigjør de essensielle oljene og forsterker smaksprofilen.

Step 3

Hell i de skylte linsene og buljongen, rør for å kombinere alle ingrediensene grundig. Øk varmen til høy og bring blandingen til et rullende kok. Smak på buljongen og krydre med salt etter din preferanse, og husk at smakene vil konsentrere seg mens suppen putrer.

Step 4

Når den koker, reduser varmen for å opprettholde et forsiktig småkok. Dekk gryten delvis med et lokk, og la en liten åpning for at dampen kan slippe ut. La suppen koke i 35 til 40 minutter, rør av og til, til linsene er møre men fortsatt holder formen. De skal være kremete innvendig uten å bli mosete.

Step 5

Fjern lokket og rør inn den strimlede grønkålen eller spinaten, dytt den ned i den varme væsken. Fortsett å koke uten lokk i ytterligere 5 minutter til grønnsakene visner og blir møre samtidig som de beholder sin livlige farge.

logifoodcoach.com/recipes/gyllen-kurkumalinsesuppe-med-sitron-og-gronkal

Step 6

Fjern gryten fra varmen. Klem saften fra én sitron inn i suppen og rør inn de hakkede ferske urtene. Smak og juster smaken med ekstra salt eller sitronsaft etter behov for å oppnå en frisk, balansert smak. Syrligheten skal komplettere de jordnære linsene uten å overmanne dem.

Step 7

Øs suppen opp i boller og server umiddelbart, pyntet med tynne sitronskiver og ekstra ferske urter hvis ønskelig. For en kremaktigere tekstur kan du bruke en stavmikser til å delvis blende suppen, og la noen hele linser være igjen for teksturkontrast. Oppbevar rester i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 5 dager, tilsett en skvett buljong ved oppvarming om nødvendig.