

# Gylden linsesuppe med gurkemeie, sitron og grønnsaker

En næringsrik linsesuppe som er snill mot blodsukkeret, med betennelsesdempende gurkemeie, fiberrike linser og frisk sitron – perfekt for stabil energi hele dagen.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 7

GL 5.2 / GI 20

## Ingredienser

brune eller grønne linser, plukket og skyllet

ekstra virgin olivenolje

**about 1 medium onion** gul løk, finhakket

**about 2 large carrots** gulrøtter, hakket

hvitløksfedd, finhakket

malt spisskummen

malt koriander

malt gurkemeie

nymalt svart pepper

**about 8 cups** grønnsaksbuljong eller kyllingbuljong med lavt saltinnhold

[logifoodcoach.com/recipes/gylden-linsesuppe-med-gurkemeie-sitron-og-gronnsaker](https://logifoodcoach.com/recipes/gylden-linsesuppe-med-gurkemeie-sitron-og-gronnsaker)

**about 2 heaping cups** grønkål eller spinat, stilker fjernet og strimlet

---

**for juice and serving** ferske sitroner

---

fersk persille eller dill, hakket

---

**adjust to taste** fint havsalt

## Instruksjoner

---

### Step 1

Varm opp olivenoljen i en stor gryte eller tykk kjele over middels varme. Når den skinner, tilsett den hakkede løken, gulrøttene og en klype salt. Stek i 6 til 8 minutter under omrøring av og til, til grønnsakene mykner og løken blir gjennomsvikt og duftende.

### Step 2

Tilsett den finhakkede hvitløken, spisskummen, koriander, gurkemeie og svart pepper i gryten. Rør konstant 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 grønnsaksbuljongen, og rør for å blande alt grundig. Øk varmen til høy og bring blandingen til koking. Smak på buljongen og tilsett salt etter behov – start med en halv teskje og juster basert på buljongdens saltinnhold.

### Step 4

Når det koker, reduser varmen for å opprettholde en svak simring. Dekk gryten delvis med lokket litt på gløtt for å la dampen slippe ut. Kok i 35 til 40 minutter under omrøring av og til, til linsene er møre men fortsatt holder formen. De skal være kremete innvendig uten å bli grøtete.

### Step 5

Fjern lokket helt og rør inn den strimmede grønkålen eller spinaten. Fortsett å la det surre uten lokk i ytterligere 5 minutter til grønnsakene visner og blir møre. Suppen skal ha en kraftig, buljonglignende konsistens med synlige hele linser og grønnsaker.

[logifoodcoach.com/recipes/gylden-linsesuppe-med-gurkemeie-sitron-og-gronnsaker](https://logifoodcoach.com/recipes/gylden-linsesuppe-med-gurkemeie-sitron-og-gronnsaker)

## Step 6

Ta gryten av varmen. Press saften av en halv sitron ned i suppen og rør inn de ferske hakkede urtene. Smak og juster krydderet med ekstra salt eller sitronsaft etter ønske. Sitronen skal lyse opp smakene uten å overmanne de jordnære krydderene.

## Step 7

Øs suppen opp i boller og server varm. For ekstra sitronsmak og visuell appell, pynt hver porsjon med en tynn sitronskive. Hvis du foretrekker en kremere tekstur, bruk en stavmikser til å delvis blande suppen, og la noen linser og grønnsaker være hele for tekstur. Oppbevar rester i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 5 dager.