

Middelhavsroastede paprika- og tomatsuppe med agurk-mynthe-yoghurt

En levende, blodsukkervennlig suppe med fiberrik grønnsaksmiks og kjølede yoghurt. Nyt varm eller kald for stabil energi uten topper.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 5.5 / GI 25

Ingredienser

plus extra for drizzling ekstra virgin olivenolje

gule løk, fint skåret

gulrot, fint hakket

røde paprikaer, grovt hakket

hvitløkfedd, tynt skåret

fersk rød chili-pepper, skåret

hermetiserte hakket tomater

grønnsakskraft med lavt saltinnhold

plain gresk yoghurt

agurk, halvert og frøet fjernet

logifoodcoach.com/recipes/middelhavsroastede-paprika-og-tomatsuppe-med-agurk-mynthe

ferske mynteblader, hakket

Instruksjoner

Step 1

Varm olivenoljen i en stor tung kasserolle over medium varme. Tilsett det skårne løken, hakket gulrot og røde paprikaer i pannen. Kok forsiktig i 15 minutter, rør av og til, til grønnsakene blir myk og begynner å karamellisere litt.

Step 2

Tilsett det skårne hvitløken og chili-pepperen til de myke grønnsakene. Fortsett å koke i 2-3 minutter til det lukter godt, rør hyppig for å forhindre at hvitløken brenner.

Step 3

Hell i de hermetiserte hakket tomatene og 800 ml av grønnsakskraften. Rør godt for å kombinere alle ingrediensene. Bring blandingen til en forsiktig kok, reduser deretter varmen og la det småkoke udekkert i 10-15 minutter til alle grønnsakene er helt møre.

Step 4

Mens suppen småkoker, forbered agurk-yoghurt-toppingen. Riv agurk-halvdelen grovt, og klem deretter kraftig i et rent kjøkkenhåndkle for å fjerne overflødig vann. I en liten bolle kombinerer du den klemte agurken med gresk yoghurt og hakket mynta. Krydre med en klype salt og pepper, deretter kjøøl til servering.

Step 5

Når grønnsakene er helt møre, fjern suppen fra varmen. Bruk en stavmikser til å puré suppen til den er helt glatt og fløyelsaktig. Hvis konsistensen er for tykk, tilsett de resterende 100 ml kraft gradvis til du oppnår ønsket tekstur.

Step 6

Sett den blandede suppen tilbake på medium-lav varme og varm gjennom i 2-3 minutter. Smak og juster kryddring med salt og nykvernet svart pepper etter behov.

Step 7

Hell den varme suppen i fire serveringsskåler. Topp hver porsjon med en generøs klatt agurk-mynthe-yoghurt og fullfør med en dryss ekstra virgin olivenolje. For blodsukkerkontroll, spis yoghurt-toppingen først, deretter nyt suppen langsomt. Dette kan også serveres kald som en gazpacho-stil rett.