

Gyllen ertesuppe med urtekrem med gressløk

En fløyelsmyk, fiberrik ertesuppe som holder blodsukkeret stabilt samtidig som den gir tilfredsstillende komfort. Perfekt for diabetesvennlig måltidsplanlegging.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 75 min

Totalt: 90 min

Porsjoner: 4

GL 16.0 / GI 46

Ingredienser

divided for cream and garnish fersk gressløk, grovhakket, pluss ekstra til pynt

for chive cream fettfri naturell yoghurt

adds tang to cream lettmelk kjernemelk

minimal amount for balance sukker

pinch for seasoning salt

heart-healthy fat ekstra virgin olivenolje

aromatic base gul løk, hakket

adds natural sweetness stor gulrot, skrelt og hakket

aromatic depth hvitløksfedd, finhakket

low GI protein source tørkede gule eller grønne erter, skyllet

logifoodcoach.com/recipes/gyllen-ertesuppe-med-urtekrem-med-gresslok

cooking liquid filtrert vann

flavor base grønnsaksbuljong med lavt saltinnhold

seasoning ferskmalt svart pepper

protein garnish mager skinke, hakket

Instruksjoner

Step 1

Lag urtekremen med gressløk ved å kombinere hakket gressløk, fettfri yoghurt, kjernemelk, erytritol (eller sukkerfri søtstoff) og en klype salt i en liten foodprosessor eller blender. Kjør til blandingen er jevn og ensartet grønn. Overfør til en beholder med lokk og sett i kjøleskapet mens du lager suppa for å la smakene blande seg.

Step 2

Varm olivenoljen i en stor, tykk gryte på middels varme. Tilsett den hakkede løken og stek under omrøring av og til til den blir gjennomsiktig og får en lys gyllen farge, omtrent 6 minutter. Den forsiktige karamelliseringen tilfører dybde uten å øke den glykemiske belastningen.

Step 3

Rør inn den hakkede gulroten og fortsett å steke i ytterligere 5 minutter under jevnlig omrøring, til gulrotbitene mykner og begynner å frigjøre sin naturlige sødme. Tilsett den finhakkede hvitløken og stek i 1 minutt til den dufter, og pass på at den ikke blir brun.

Step 4

Tilsett de skylle ertene, vann, grønnsaksbuljong og svart pepper i gryten. Øk varmen for å bringe blandingen til kokepunktet, og reduser deretter umiddelbart til lav varme. Dekk gryten delvis til, og la det være et lite gap for at dampen skal slippe ut, og la det småkoke forsiktig i 60 til 65 minutter til ertene er helt møre og faller fra hverandre.

Step 5

Arbeid i omganger for å unngå overfylling, og overfør forsiktig den varme suppa til en blender eller foodprosessor. Blend hver omgang til den er helt jevn og fløyelsmyk, og hell deretter den purerte suppa tilbake i gryten. Alternativt kan du bruke en stavmikser direkte i gryten for enklere opprydding.

Step 6

Varm forsiktig opp den purerte suppa på middels-lav varme under jevnlig omrøring for å forhindre at den setter seg fast. Smak til og juster krydderet med ekstra pepper eller salt om nødvendig, og husk at skinkegarneringen vil tilføre salthet.

Step 7

Øs den varme suppa i oppvarmede boller, og server omtrent 1,5 kopper per porsjon. Lag en kunstnerisk virvle eller dryss av den kjølte gressløkkremen på toppen av hver porsjon. Dryss med hakket mager skinke hvis du bruker det, og pynt med lange biter av fersk gressløk. Server umiddelbart mens den er varm, ideelt sett etter å ha startet måltidet med rå grønnsaker for å optimalisere den glykemiske responsen.