

Karrikerrysuppe med søt potet og røde linser

En varmende, fiberrik suppe som kombinerer søte poteter og proteinrike røde linser for stabil energi og balansert blodsukker gjennom hele dagen.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 6

GL 20.6 / GI 30

Ingredienser

Toasted to enhance flavor and potential metabolic benefits medium karrikrydder

Healthy fat that slows glucose absorption olivenolje

Low GI vegetable, grated for quick cooking løk, rast

Provides natural sweetness with fiber intact spiseeple, skalert, kjernefjernet og rast

May help improve insulin sensitivity hvitløkfedd, knust

Aromatic base, stalks add depth fersk korianderstilk, hakket

Shown to support healthy blood sugar levels fersk rotingefær, rast

Moderate GI, high in fiber and nutrients søte poteter, skalert og rast

Low-sodium to control blood pressure grønnsakskraft med lavt natriuminnhold

Low GI protein and fiber source, slows digestion røde linser

logifoodcoach.com/recipes/karrikerrysuppe-med-soet-potet-og-roede-linser

Adds creaminess and protein melk

Vitamin C may support glucose metabolism fersk limesaft

Instruksjoner

Step 1

Plasser en stor suppekrukke over medium varme og tilsett karrikrydderet direkte i den tørre pannen. Rist krydderne i omtrent 2 minutter, og rør hyppig, til de er duftende og litt mørkere. Dette trinnet frigjør essensielle oljer og fordyper smaksprofilen.

Step 2

Hell olivenoljen inn i de ristede krydderne og rør umiddelbart når de syder. Oljen vil hjelpe til med å distribuere karrismaker gjennom hele suppen og gir sunne fetter som bremser glukoseabsorpsjonen.

Step 3

Tilsett den rastede løken, rast eple, knust hvitløk, hakket korianderstilk og rast ingefær til gryten. Krydre med en klype salt og pepper. Kok forsiktig over medium-lav varme i 5 minutter, og rør av og til, til grønnsakene blir myke og duftende.

Step 4

Mens aromatikaene koker, skal du skalle de søte potetene og rive dem ved hjelp av de store hullene på en boksraspel. Riving i stedet for terning reduserer koketiden og skaper en glattere endelig tekstur.

Step 5

Tilsett de rastede søte potetene til gryten sammen med grønnsakskraften, røde linser og melk. Rør godt for å kombinere alle ingredienser. Linsene vil koke direkte i suppen og frigjøre stivelse som naturlig fortykkelse brodet.

Step 6

Bring blandingen til en mild simring, og reduser deretter varmen for å opprettholde en jevn, mild boble. Dekk gryten og kok i 20 minutter, og rør av og til, til de søte potetene er helt møre og linsene har brutt ned.

logibodycoach.com/recipes/karrikerrysuppe-med-soet-potet-og-roede-linser

Step 7

Fjern gryten fra varmen og bruk en stavmikser til å puré suppen til den er helt glatt og kremete. Hvis du ikke har en stavmikser, overfør forsiktig suppen i partier til en benkeblender, og vær forsiktig med den varme væsken.

Step 8

Rør inn den ferske limesaften, som gjør smakene lysere og tilsetter en behagelig surhet. Smak og juster kryddring med tilleggssalt og pepper hvis nødvendig. Serv varmt, garnert med grovt hakket ferske korianderblade. For optimal blodsukkerkontroll, kombiner med en proteinkilder eller nyt etter å ha spist en liten salat.