

Zupa krem z pieczonych marchewek z kalafiorem o niskim indeksie glikemicznym

Aksamitna zupa z pieczonych marchewek wzbogacona kalafiorem, który obniża indeks glikemiczny. Bogaty, rozgrzewający smak bez skoków cukru we krwi — idealne danie na pocieszenie.

Przygotowanie: 15 min Gotowanie: 50 min Razem: 65 min Porcje: 4

GL 5.2 / GI 26

Składniki

Cut into 1/2-inch pieces for even roasting 500 g marchewek, obranych i pokrojonych ukośnie

Lowers glycemic load while adding creaminess 500 g różyczek kalafiora

Healthy fats slow glucose absorption 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone

Plus more to taste 3/4 łyżeczki drobnej soli morskiej, podzielone

Provides aromatic base 1 średnia żółta cebula, posiekana

May support healthy insulin function 2 ząbki czosnku, posiekane

Anti-inflammatory spice 1/2 łyżeczki mielonej kolendry

Supports metabolic health 1/4 łyżeczki mielonego kminu
logifoodcoach.com/recipes/zupa-krem-z-pieczonych-marchewek-z-kalafiorem-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Use low-sodium for better control 1 litr bulionu warzywnego, niskosodowego

Adjusts consistency 500 ml wody

Adds richness and slows digestion 1 do 2 łyżek niesolonego masła

Brightens flavor and may lower glycemic response 1 1/2 łyżeczki świeżego soku z cytryny

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż dużą blachę z rantem papierem do pieczenia. Przygotuj marchewki, obierając je i krojąc ukośnie na kawałki grubości około 1 cm. Pokrój kalafior na różyczki podobnej wielkości, aby równomiernie się upiekły.

Step 2

Rozłóż marchewki i kalafior na przygotowanej blasze. Polej 2 łyżkami oliwy z oliwek i posyp 1/2 łyżeczki soli. Wymieszaj wszystko, aż warzywa będą równomiernie pokryte, następnie ułóż w jednej warstwie bez stłaczania. Piecz przez 30-35 minut, mieszając w połowie czasu, aż warzywa będą skarmelizowane na brzegach i miękkie.

Step 3

Podczas gdy warzywa się pieką, rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek w dużym garnku żeliwnym lub garnku do zupy na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i 1/4 łyżeczki soli. Smaż przez 5-7 minut, od czasu do czasu mieszając, aż cebula zmięknie i stanie się przezroczysta.

Step 4

Dodaj do garnka posiekany czosnek, mieloną kolendrę i kminek. Mieszaj stale przez 30-60 sekund, aż przyprawy zaczną pachnieć i pokryją cebulę. Wlej bulion warzywny i wodę, zdrapując drewnianą łyżką wszelkie smaczne przypalone kawałki z dna garnka.

Step 5

Przełóż pieczone marchewki i kalafior do garnka. Doprowadź mieszankę do wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz do delikatnego gotowania. Gotuj bez przykrycia przez 15 minut, aby smaki się połączyły, a warzywa całkowicie zmiękły.

logifoodcoach.com/recipes/zupa-krem-z-pieczonych-marchewek-z-kalafiorem-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Step 6

Zdejmij garnek z ognia i odstaw na 5 minut do ostygnięcia. Pracując partiami, jeśli to konieczne, ostrożnie przenieś zupę do blendera wysokoobrotowego (nie napełniaj powyżej maksymalnej linii). Dodaj masło i sok z cytryny. Miksuj na wysokich obrotach przez 1-2 minuty, aż zupa będzie całkowicie gładka i kremowa.

Step 7

Spróbuj i dopraw do smaku, dodając więcej soli, czarnego pieprzu, soku z cytryny dla świeżości lub dodatkową łyżkę masła dla większej kremowości. Zmiksuj krótko, aby połączyć. Podawaj gorącą, udekorowaną świeżymi ziołami, odrobiną oliwy z oliwek lub prażonymi pestkami, jeśli chcesz.

Step 8

Przechowuj resztki w szczelnym pojemniku w lodówce do 4 dni lub zamroź w porcjach do 3 miesięcy. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi jedz z dodatkiem białka po zjedzeniu małej sałatki lub warzyw niskoskrobiowych.