

Zupa krem z pieczonych marchewek z kminkiem przyjazna dla poziomu cukru

Aksamitna zupa z pieczonych marchewek zaprojektowana z myślą o stabilnym poziomie cukru we krwi. Bogate w błonnik marchewki w połączeniu ze zdrowymi tłuszczami tworzą sycący posiłek o niskim indeksie glikemicznym, który nie powoduje skoków glukozy.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 65 min

Porcje: 4

GL 7.5 / GI 27

Składniki

Low GI vegetable, high in fiber and beta-carotene marchewki, obrane i pokrojone ukośnie

Healthy fat that slows glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin, podzielona

drobna sól morską, podzielona

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber żółta cebula, posiekana

May support healthy glucose metabolism ząbki czosnku, przeciśnięte lub posiekane

Anti-inflammatory spice kolendra mielona

May help regulate blood sugar kminek mielony

Choose low-sodium to control blood pressure bulion warzywny, najlepiej niskosodowy

woda

logifoodcoach.com/recipes/zupa-krem-z-pieczonych-marchewek-z-kminkiem-przyjazna-dla-poziomu-cukru

Adds richness and slows digestion masło niesolone

May improve insulin sensitivity świeży sok z cytryny

Enhances nutrient absorption świeżo zmielony czarny pieprz

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C i przygotuj dużą blachę z krawędziami wyłożoną papierem do pieczenia. Obierz marchewki i pokrój je ukośnie na kawałki o grubości około 1 cm, aby zmaksymalizować powierzchnię karmelizacji przy zachowaniu struktury błonnika.

Step 2

Ułóż kawałki marchewki na przygotowanej blasze, skrop 2 łyżkami oliwy z oliwek i posyp połową soli. Delikatnie wymieszaj, aby równomiernie pokryć, następnie rozłóż w jednej warstwie bez stłaczania. Piecz przez 30-40 minut, przewracając w połowie czasu, aż brzegi będą złociste, a marchewki łatwo przebijają się widelcem.

Step 3

Podczas gdy marchewki się pieką, rozgrzej pozostałą łyżkę oliwy z oliwek w dużym garnku do zupy lub rondlu żeliwnym na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę ze szczyptą soli i smaż przez 6-8 minut, od czasu do czasu mieszając, aż zmięknie i stanie się przezroczysta, ale nie zbrązowieje.

Step 4

Dodaj posiekany czosnek, mieloną kolendrę i kminek, gotując przez około 45 sekund przy ciągłym mieszaniu, aż pięknie pachnie. Wlej bulion warzywny i wodę, zdrapując drewnianą łyżką wszelkie smaczne kawałki z dna garnka.

Step 5

Przełóż pieczone marchewki bezpośrednio do garnka z mieszanką bulionu. Doprowadź wszystko do wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz do delikatnego gotowania. Gotuj zupę bez przykrycia przez 15 minut, pozwalając smakom się połączyć i rozwinąć złożoność.

Step 6

Zdejmij garnek z ognia i odstaw na 5 minut, aby ostygł przed miksowaniem. Pracując partiami w razie potrzeby, ostrożnie przenieś zupę do wysokoobrotowego blendera, napełniając go nie więcej niż do połowy, aby zapobiec wylaniu. Dodaj masło, sok z cytryny i czarny pieprz.

Step 7

Miksuj na dużej prędkości, aż będzie całkowicie gładka i aksamitna, około 60-90 sekund. Spróbuj i dopraw dodatkowo solą, pieprzem lub sokiem z cytryny według uznania. Dla dodatkowej kremowości, która dodatkowo stabilizuje odpowiedź na poziom cukru we krwi, możesz dodać dodatkowe pół łyżki masła, jeśli wolisz.

Step 8

Podawaj zupę ciepłą, najlepiej po zjedzeniu małej porcji warzyw niskoskrobiowych lub białka, aby zoptymalizować odpowiedź glukozy. Przechowuj resztki w szczelnych pojemnikach w lodówce do 4 dni lub zamroź w pojedynczych porcjach do 3 miesięcy, aby mieć wygodne posiłki przyjazne dla poziomu cukru we krwi.