

Minestrone przyjazne dla poziomu cukru z cytryną i ziołami

Pożywna zupa pełna warzyw, stworzona z myślą o stabilnej energii. Bogate w błonnik rośliny strączkowe i warzywa niskoskrobiowe tworzą sycący posiłek o niskim indeksie glikemicznym, idealny o każdej porze dnia.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 35 min

Razem: 45 min

Porcje: 6

GL 15.0 / GI 23

Składniki

żółta cebula, pokrojona w kostkę

ząbki czosnku, posiekane

marchew, pokrojona w plastry

oliwa z oliwek extra virgin

koncentrat pomidorowy

pomidory z puszki w kostkę z sokiem

fasola czerwona, przepłukana i odsączona

ciecierzyca, przepłukana i odsączona

mieszaneczka ziół włoskich

logifoodcoach.com/recipes/minestrone-przyjazne-dla-poziomu-cukru-z-cytryna-i-ziolami

bulion warzywny o niskiej zawartości sodu

cukinia, pokrojona w ćwiartki

mrożona fasolka szparagowa

świeży sok z cytryny

świeża natka pietruszki, posiekana

Instrukcje

Step 1

Przygotuj warzywa, krojąc żółtą cebulę w drobną kostkę, drobno siekając ząbki czosnku i krojąc marchew w plastry o grubości około pół centymetra. Odłóż na bok, podczas gdy podgrzewasz garnek do zupy.

Step 2

Podgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku z grubym dnem na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, posiekany czosnek i pokrojoną w plastry marchew. Gotuj, od czasu do czasu mieszając, przez około 5 minut, aż cebula stanie się przezroczysta i zmięknie. Ta aromatyczna baza buduje smak przy jednoczesnym utrzymaniu niskiego wpływu glikemicznego.

Step 3

Dodaj koncentrat pomidorowy i gotuj dalej przez 2-3 minuty, pozwalając mu lekko skarmelizować się i pokryć warzywa. To pogłębia smak umami. Uważaj, aby nie przypalić, często mieszając, gdy pasta ciemnieje.

Step 4

Odcedź i dokładnie przepłucz fasolę czerwoną i ciecierzycę pod zimną wodą. Dodaj je do garnka wraz z całą puszką pomidorów w kostkę z sokiem, mieszanką ziół włoskich i bulionem warzywnym. Wymieszaj wszystko razem, aż będzie dobrze połączone, następnie przykryj pokrywką i doprowadź do delikatnego gotowania.

Step 5

Zmniejsz ogień, aby utrzymać stałe gotowanie i gotuj pod przykryciem przez 20 minut, mieszając co 5-7 minut. To pozwala smakom się połączyć, podczas gdy marchew mięknie, a rośliny strączkowe uwalniają skrobię, tworząc naturalnie zagęszczony, sycący bulion.

Step 6

Podczas gdy zupa się gotuje, pokrój cukinię wzdłuż na ćwiartki, a następnie w poprzek na kawałki wielkości kęsa. Po 20 minutach gotowania dodaj kawałki cukinii i mrożoną fasolkę szparagową bezpośrednio do garnka bez rozmrażania. Dobrze wymieszaj i gotuj dalej bez przykrycia przez 5-10 minut, aż cukinia będzie miękka, ale nadal zachowa kształt.

Step 7

Zdejmij z ognia i dodaj świeży sok z cytryny oraz posiekaną natkę pietruszki. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw dodatkowo solą, choć bulion i warzywa zazwyczaj dostarczają wystarczająco sodu. Podawaj gorące w głębokich miseczkach, jedząc najpierw warzywa, aby zmaksymalizować korzyści dla poziomu cukru we krwi. Przechowuj resztki w szczelnych pojemnikach do 5 dni.