

Zupa z Grzybów i Perłowego Jęczmienia o Niskim Indeksie Glikemicznym

Wegetariańska zupa przyjazna dla poziomu cukru we krwi, bogata w błonnik z perłowego jęczmienia i umami grzybów, która daje uczucie sytości bez gwałtownych skoków glukozy.

Przygotowanie: 30 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 60 min

Porcje: 6

GL 4.6 / GI 21

Składniki

Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor suszone grzyby borowika

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin

Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function średnia cebula, drobno posiekana

Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact duże marchewki, pokrojone w kostkę

May help improve insulin sensitivity ząbki czosnku, drobno posiekane

Anti-inflammatory herb that may support metabolic health świeży rozmaryn, posiekany, lub suszony

Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact świeże grzyby strzępiaste, drobno posiekane

logifoodcoach.com/recipes/zupa-z-grzybow-i-perlowego-jeczmieniaa-niskim-indeksie-glikemicznym

Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar bulion warzywny niskosodowy

Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact wino marsala lub sherry wytrawne

Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene puree pomidorowe

Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar jeczmen perlowy

Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response świeżo tarty ser parmezana, do podania

Instrukcje

Step 1

Umieść suszone grzyby borowika w żaroodpornej misce i zalej 250 ml świeżo gotowaną wodą. Odłóż na 25 minut, aby grzyby w pełni nawodniły się i uwolniły swój ziemisty smak do płynu.

Step 2

Podczas gdy borowiki się moczą, rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku do zupy o grubym dnie na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę, marchewkę, posiekany czosnek i rozmaryn. Dopraw szczyptą soli morskiej i świeżo mielonym pieprzem. Smaż przez 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną i staną się aromatyczne.

Step 3

Odcedź nawodnione grzyby borowika przez sitko o drobnych oczkach wyłożone gazą lub filtrem do kawy, ostrożnie zachowując każdą kroplę aromatycznego płynu z moczenia. Drobnio posiekaj zmiękłe grzyby borowika i odłóż na bok.

Step 4

Dodaj zarówno posiekane borowiki, jak i świeże grzyby strzępiaste do garnka ze zmiękczonej warzywami. Zwiększ nieco temperaturę i gotuj przez 5 minut, często mieszając, aż świeże grzyby uwolnią wilgoć i zaczną się rumienić na krawędziach.

Step 5

Wlej bulion warzywny, zarezerwowany płyn z moczenia borowików, wino marsala (jeśli używasz) i puree pomidorowe. Dobrze wymieszaj. Dodaj przepłukany jęczmen perłowy i doprowadź mieszaninę do wrzenia na dużym ogniu.

Step 6

Po zagotowaniu zmniejsz ogień do minimum i utrzymuj łagodne gotowanie. Gotuj bez przykrycia przez 30 minut, od czasu do czasu mieszając, aż jęczmen będzie miękki i wchłonie większość płynu. Jęczmen powinien być miękki, ale nadal mieć przyjemną, lekko żulawą teksturę.

Step 7

Sprawdź konsystencję zupy. Jeśli stała się zbyt gęsta, dodaj dodatkowy bulion warzywny lub wodę, 100 ml na raz, aż osiągniesz pożądaną konsystencję. Spróbuj i dostosuj przyprawy dodatkową solą i pieprzem w razie potrzeby.

Step 8

Nalej gorącą zupę do rozgrzanych misek. Jeśli używasz, posyp świeżo tartą parmezaną każdą porcją. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi rozważ zjedzenie małej sałatki przed zupą i połącz z chudym białkiem, jeśli chcesz. Zupa dobrze przechowuje się w lodówce przez do 4 dni i pięknie zamraża się przez do 3 miesięcy.