

Złota zupa z soczewicy z kurkumą, cytryną i jarmużem

Odżywcza zupa przeciwzapalna łącząca bogatą w białko soczewicę, intensywną kurkumę i świeżą cytrynę. Idealna dla stabilnej energii i równowagi poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 60 min

Porcje: 8

GL 4.8 / GI 20

Składniki

brązowa lub zielona soczewica, przebrana i przepłukana

oliwa z oliwek extra virgin

żółta cebula, drobno posiekana

marchew, pokrojona

ząbki czosnku, drobno posiekane

mielony kminek

mielona kolendra

mielona kurkuma

świeżo mielony czarny pieprz

niskosodowy rosół z kurczaka lub bulion warzywny

logifoodcoach.com/recipes/zlota-zupa-z-soczewicy-z-kurkuma-cytryna-i-jarmuzem

świeży jarmuż lub szpinak, poszatutowany

świeże cytryny

świeża natka pietruszki lub koperek, posiekane

drobna sól morska

Instrukcje

Step 1

Postaw duży garnek żeliwny lub garnek z grubym dnem na średnim ogniu i dodaj oliwę z oliwek. Gdy zacznie lekko mienić, dodaj drobno posiekaną cebulę, marchew i szczyptę soli. Smaż warzywa przez 6 do 8 minut, od czasu do czasu mieszając, aż zmiękną i staną się aromatyczne z lekką karmelizacją na brzegach.

Step 2

Dodaj do garnka drobno posiekany czosnek, mielony kminek, kolendrę, kurkumę i czarny pieprz. Mieszaj ciągle przez około 30 do 45 sekund, aż przyprawy staną się aromatyczne i równomiernie pokryją warzywa. Ten proces uwalnia olejki eteryczne i pogłębia profil smakowy.

Step 3

Wlej przepłukaną soczewicę i bulion, mieszając, by dokładnie połączyć wszystkie składniki. Zwiększ ogień do maksimum i doprowadź mieszankę do wrzenia. Spróbuj bulionu i dopraw solą według własnych preferencji, pamiętając, że smaki skoncentrują się podczas gotowania zupy.

Step 4

Gdy zacznie wrzeć, zmniejsz ogień, by utrzymać delikatne gotowanie. Przykryj garnek pokrywką, zostawiając małą szczelinę, by para mogła uciekać. Gotuj zupę przez 35 do 40 minut, od czasu do czasu mieszając, aż soczewica będzie miękka, ale nadal trzyma kształt. Powinna być kremowa w środku, nie rozgotowana.

Step 5

Zdejmij pokrywkę i wmieszaj poszatkowany jarmuż lub szpinak, wciskając go w gorący płyn. Gotuj dalej bez pokrywki przez dodatkowe 5 minut, aż warzywa zmiękną i staną się miękkie, zachowując intensywny kolor.

Step 6

Zdejmij garnek z ognia. Wyciśnij sok z jednej cytryny do zupy i wmieszaj posiekane świeże zioła. Spróbuj i dopraw dodatkowo solą lub sokiem z cytryny według potrzeb, by uzyskać jasny, zrównoważony smak. Kwasowość powinna uzupełniać ziemistą soczewicę, nie przytłaczając jej.

Step 7

Nałóż zupę do misek i podawaj natychmiast, udekorowaną cienkimi plasterkami cytryny i dodatkowymi świeżymi ziołami, jeśli chcesz. Dla kremowej tekstury użyj blendera ręcznego, by częściowo zmiksować zupę, zostawiając trochę całych ziaren soczewicy dla kontrastu tekstury. Przechowuj resztki w szczelnym pojemniku w lodówce do 5 dni, dodając odrobinę bulionu przy podgrzewaniu, jeśli potrzeba.