

Przepis na Gazpacho po Hiszpańsku z Niskim Indekssem Glikemicznym i Świeżymi Paprykami

Żywa, przyjazna dla poziomu cukru we krwi zupa na zimno pełna antyoksydantów i błonnika. Ten odświeżający hiszpański klasyk dostarcza witaminy C bez gwałtownych skoków glukozy. Porcja dla 1-2 osób.

Przygotowanie: 8 min

Gotowanie: 2 min

Razem: 10 min

Porcje: 1

GL 7.2 / GI 25

Składniki

Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity passata (przecier pomidorowy)

Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact czerwona papryka, bez nasion i posiekana

Capsaicin may support metabolic health czerwona papryka chili, bez nasion i posiekana

Contains allicin which may help regulate blood sugar ząbek czosnku, rozkruszony

Acidity helps lower glycemic response ocet sherry

Citrus acids moderate glucose absorption świeży sok z limonki

Instrukcje

Step 1

Przygotuj wszystkie warzywa, usuwając nasiona i grubo posiekając czerwoną paprykę na kawałki. Usuń nasiona z papryki chili i posiekaj drobno. Obierz i rozkruszyć ząbek czosnku.

Step 2

Wlej passatę do pojemnika blendera lub wysokiego naczynia odpowiedniego do blendera ręcznego.

Step 3

Dodaj posiekaną czerwoną paprykę, paprykę chili i rozkruszonym czosnek do passaty.

Step 4

Odmierz i dodaj ocet sherry oraz świeżo wyciskany sok z limonki z połowy limonki do mieszanki.

Step 5

Dodaj oliwę z oliwek extra virgin, sól morską i szczyptę świeżo mielonego czarnego pieprzu do mieszanki.

Step 6

Blenduj na wysokiej prędkości przez 45-60 sekund, aż całkowicie gładko i nie pozostają żadne kawałki warzyw. Mieszanka powinna być jedwabista i dobrze wyemulgowana.

Step 7

Spróbuj i dostosuj przyprawę dodatkową solą morską i świeżo mielonym czarnym pieprzem według potrzeb.

Step 8

Dla optymalnej kontroli poziomu cukru, schłódź gazpacho w lodówce przez co najmniej 15 minut przed podaniem lub podaj natychmiast na kostkach lodu.

Step 9

Wlej do schłodzonej miski i ciesz się jako lekki posiłek. Dla lepszej kontroli glikemii, podaj z źródłem białka, takim jak grillowane krewetki, lub jedz jako przystawkę przed głównym daniem, aby moderować odpowiedź glikemiczną całego posiłku.