

Śródziemnomorska Zupa Rybna z Papryką

Żywa, niskowęglowodanowa zupa rybna pełna warzyw i chudego białka. Ten jednogarnkowy posiłek dostarcza 3 porcji warzyw, utrzymując stabilny poziom cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 45 min

Porcje: 4

GL 3.8 / GI 19

Składniki

oliwa z oliwek

cebula, połówki i cienkie plastry

łodygi selera, drobno posiekane

świeża pietruszka zwyczajna, liście i łodygi oddzielone

papryka

pieczone papryki czerwone, odsączone i grubsze plastry

pomidory konserwowe posiekane z czosnkiem

filet białej ryby, pokrojony na duże kawałki

optional świeże małże, opcjonalnie

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużej, głębokie patelni lub garnku żeliwnym na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i posiekany seler wraz ze szczyptą soli.

Step 2

Przykryj patelnię i gotuj warzywa delikatnie przez około 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż staną się miękkie i przezroczyste, ale nie zbrązowieją się.

Step 3

Podczas gdy warzywa się gotują, oddziel liście pietruszki od łodyg. Umieść łodygi pietruszki i połowę liści w robocie kuchennym ze spryskaniem oliwy z oliwek i szczyptą soli i pieprzu. Miksuj, aż uzyskasz gładką zieloną pastę. Odłóż pozostałe liście pietruszki do dekoracji.

Step 4

Dodaj posiekany czosnek do zmiękczonej cebuli i selera, mieszając przez 1 minutę, aż będzie pachnący. Następnie dodaj pastę z pietruszki i paprykę. Dobrze wymieszaj i gotuj przez 2-3 minuty, aż papryka uwolni swoje oleje i mieszanina stanie się aromatyczna.

Step 5

Dodaj pokrojone pieczone papryki, pomidory konserwowe i bulion rybny do patelni. Wymieszaj, aby połączyć, a następnie pozwól mieszaninie gotować się bez przykrycia przez 10 minut, aż sos się zagęści i zmniejszy. Sos powinien być bogaty i skoncentrowany.

Step 6

Ułóż kawałki białej ryby i małże (jeśli używasz) na wierzchu sosu pomidorowego. Przykryj patelnię pokrywką i gotuj delikatnie przez 5-7 minut, aż ryba będzie nieprzezroczysta i łatwo się łuszczy, a małże się otworzą. Wyrzuć wszelkie małże, które pozostają zamknięte.

Step 7

Delikatnie wymieszaj owoce morza w sosie, uważając, aby nie rozbić ryby zbyt dużo. Spróbuj i dostosuj przyprawy solą i pieprzem w razie potrzeby.

Step 8

Podawaj zupę w głębokich miseczkach (około 1,5 szklanki na porcję), ozdobioną zarezerwowanymi świeżymi liśćmi pietruszki. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz najpierw warzywa i rybę, zanim dodasz jakikolwiek towarzyszący ziarno, takie jak mała porcja (1/3 szklanki) quinoa lub ryż z kalafiora.