

Śródziemnomorska zupa z pieczonymi paprykami i pomidorami z jogurtem ogórkowym i miętą

Żywa, przyjazna dla poziomu cukru we krwi zupa z bogatymi w błonnik warzywami i chłodzącym jogurtem. Podawaj gorącą lub zimną, aby utrzymać stabilny poziom energii bez gwałtownych skoków.

Przygotowanie: 15 min Gotowanie: 30 min Razem: 45 min Porcje: 4

GL 5.5 / GI 25

Składniki

plus extra for drizzling oliwa z oliwek extra virgin

żółte cebule, drobno pokrojone

marchew, drobno posiekana

czerwone papryki, grubiej posiekane

ząbki czosnku, cienkie plastry

świeża czerwona papryka chili, pokrojona

konserwowane posiekane pomidory

bulion warzywny niskosodowy
logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorska-zupa-z-pieczonymi-paprykami-i-pomidorami-z-jogurtem

zwykły jogurt grecki

ogórek, połówki bez nasion

świeże liście mięty, posiekane

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku o grubym dnie na średnim ogniu. Dodaj pokrojone cebule, posiekaną marchew i papryki do garnka. Gotuj powoli przez 15 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną i lekko się karmelizują.

Step 2

Dodaj plastry czosnku i pokrojony chili do zmiękczonego warzyw. Kontynuuj gotowanie przez 2-3 minuty, aż będzie pachnieć, często mieszając, aby czosnek się nie przypalił.

Step 3

Wlej konserwowane posiekane pomidory i 800 ml bulionu warzywnego. Dobrze wymieszaj, aby połączyć wszystkie składniki. Doprowadź do łagodnego wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj bez przykrycia przez 10-15 minut, aż wszystkie warzywa będą całkowicie miękkie.

Step 4

Podczas gdy zupa się gotuje, przygotuj dodatek z jogurtu i ogórka. Grubiej zetrzyj połowę ogórka, następnie mocno wyciśnij w czystym ściereczce kuchennej, aby usunąć nadmiar wody. W małej misce połącz wyciśnięty ogórek z jogurtem greckim i posiekaną miętą. Dopraw szczyptą soli i pieprzu, następnie schłódź do podania.

Step 5

Gdy warzywa będą całkowicie miękkie, zdejmij zupę z ognia. Używając blenderu ręcznego, zmiksuj zupę na gładką i jedwabistą konsystencję. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, stopniowo dodaj pozostałe 100 ml bulionu, aż osiągniesz pożądaną teksturę.

Step 6

Wróć z zmiksowaną zupą na średnio-niski ogień i podgrzej przez 2-3 minuty. Spróbuj i dostosuj przyprawę solą i świeżo mielonym pieprzem w razie potrzeby.

Step 7

Rozlej gorącą zupę do czterech misek do podania. Udekoruj każdą porcję hojnym dodatkiem jogurtu z ogórkiem i miętą i wykończ kroplą oliwy z oliwek extra virgin. Dla zarządzania poziomem cukru we krwi, najpierw spożyj dodatek jogurtowy, następnie powoli ciesz się zupą. Można ją również podawać zimną jako gazpacho.