

Złota zupa z żółtego groszku z ziołowym kremem szczypiorkowo-śmietanowym

Aksamitna, bogata w błonnik zupa z żółtego groszku, która stabilizuje poziom cukru we krwi i jednocześnie daje uczucie sytości. Idealna dla osób z cukrzycą.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 75 min

Razem: 90 min

Porcje: 4

GL 16.0 / GI 46

Składniki

divided for cream and garnish świeży szczypiorek, grubo posiekany, plus dodatkowy do dekoracji

for chive cream jogurt naturalny odtłuszczony

adds tang to cream maślanka niskotłuszczowa

minimal amount for balance cukier kryształ

pinch for seasoning sól

heart-healthy fat oliwa z oliwek extra virgin

aromatic base cebula żółta, posiekana

adds natural sweetness duża marchew, obrana i posiekana

aromatic depth ząbki czosnku, drobno posiekane

logifoodcoach.com/recipes/zlota-zupa-z-zoltego-groszku-z-ziolowym-kremem-szczypiorkowo-smietanowym

low GI protein source żółty lub zielony groszek łuskany, przepłukany

cooking liquid woda filtrowana

flavor base bulion warzywny niskosodowy

seasoning świeżo zmielony czarny pieprz

protein garnish chuda szynka, posiekana

Instrukcje

Step 1

Przygotuj ziołowy krem szczypiorkowo-śmietanowy, łącząc posiekany szczypiorek, odtłuszczony jogurt naturalny, maślanek, erytrytol (lub słodzik bezcukrowy) i szczyptę soli w małym malakserze lub blenderze. Miksuj, aż masa będzie gładka i równomiernie zielona. Przełóż do zamkniętego pojemnika i schładzaj w lodówce podczas przygotowywania zupy, aby smaki się połączyły.

Step 2

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku z grubym dnem na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż stanie się przezroczysta i nabierze jasnego złotego koloru, około 6 minut. Delikatna karmelizacja dodaje głębi bez zwiększania obciążenia glikemicznego.

Step 3

Dodaj posiekaną marchew i smaż przez kolejne 5 minut, mieszając co jakiś czas, aż kawałki marchewki zmiękną i zaczną uwalniać swoją naturalną słodycz. Dodaj drobno posiekany czosnek i smaż przez dodatkową minutę, aż zacznie pachnieć, uważając, aby się nie przypalił.

Step 4

Dodaj do garnka przepłukany groszek łuskany, wodę, bulion warzywny i czarny pieprz. Zwiększ ogień, aby doprowadzić mieszankę do wrzenia, a następnie natychmiast zmniejsz do niskiego ognia. Przykryj garnek częściowo, zostawiając małą szczelinę na ucieczkę pary, i gotuj delikatnie przez 60 do 65 minut, aż groszek będzie całkowicie miękki i rozpadający się.

Step 5

Pracując partiami, aby nie przepełnić naczynia, ostrożnie przenieś gorącą zupę do blendera lub malaksera. Zmiksuj każdą porcję do całkowicie gładkiej i aksamitnej konsystencji, a następnie wlej zupę z powrotem do garnka. Alternatywnie użyj blendera ręcznego bezpośrednio w garnku, aby ułatwić sprzątanie.

Step 6

Delikatnie podgrzej zmiksowaną zupę na średnio-niskim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aby zapobiec przypaleniu. Spróbuj i dopraw dodatkowo pieprzem lub solą w razie potrzeby, pamiętając, że dodatek szynki doda słoności.

Step 7

Nalej gorącą zupę do podgrzanych misek, podając około 1,5 szklanki na porcję. Stwórz artystyczny zawijas lub strużkę schłodzonego kremu szczypiorkowo-śmietanowego na wierzchu każdej porcji. Posyp posiekaną chudą szynką, jeśli używasz, i udekoruj długimi kawałkami świeżego szczypiorku. Podawaj natychmiast, gdy jest gorąca, najlepiej po rozpoczęciu posiłku od surowych warzyw, aby zoptymalizować odpowiedź glikemiczną.