

Zupa z Curry z Batata i Czerwoną Soczewicą

Rozgrzewająca, bogata w błonnik zupa, która łączy bataty z bogatymi w białko czerwonymi soczewicami, zapewniając stałą energię i zrównoważony poziom cukru we krwi przez cały dzień.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 25 min Razem: 35 min Porcje: 6

GL 20.6 / GI 30

Składniki

Toasted to enhance flavor and potential metabolic benefits curry w proszku (średnie)

Healthy fat that slows glucose absorption oliwa z oliwek

Low GI vegetable, grated for quick cooking cebula, startana

Provides natural sweetness with fiber intact jabłko do jedzenia, obrane, bez pestek i startane

May help improve insulin sensitivity ząbki czosnku, zmiążdżone

Aromatic base, stalks add depth świeże łodygi kolendry, posiekane

Shown to support healthy blood sugar levels świeży imbir, startany

Moderate GI, high in fiber and nutrients bataty, obrane i startane

Low-sodium to control blood pressure bulion warzywny niskosodowy

Low GI protein and fiber source, slows digestion czerwone soczewice

logifoodcoach.com/recipes/zupa-z-curry-z-batata-i-czerwona-soczewica

Adds creaminess and protein mleko

Vitamin C may support glucose metabolism świeży sok z limonki

Instrukcje

Step 1

Postaw duży garnek na średnim ogniu i dodaj curry w proszku bezpośrednio do suchej patelni. Prażyć przyprawy przez około 2 minuty, mieszając często, aż będą aromatyczne i lekko przyciemniały. Ten krok uwalnia olejki eteryczne i pogłębia profil smakowy.

Step 2

Wlej oliwę z oliwek do prażonych przypraw i natychmiast mieszaj, gdy będą syczeć. Olej pomoże rozprowadzić smak curry w całej zupie i zapewni zdrowe tłuszcze, które spowalniają wchłanianie glukozy.

Step 3

Dodaj startaną cebulę, startane jabłko, zmiążdżony czosnek, posiekaną kolendrę i startany imbir do garnka. Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Gotuj delikatnie na średnio-niskim ogniu przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną i staną się aromatyczne.

Step 4

Podczas gdy aromaty się gotują, obierz bataty i startaj je na dużych otworach tarki. Startanie zamiast krojenia w kostki zmniejsza czas gotowania i tworzy gładszą ostateczną teksturę.

Step 5

Dodaj startane bataty do garnka wraz z bulionem warzywnym, czerwonymi soczewicami i mlekiem. Dobrze wymieszaj, aby połączyć wszystkie składniki. Soczewica będzie się gotować bezpośrednio w zupie, uwalniając skrobię, która naturalnie zagęści bulion.

Step 6

Doprowadź mieszaninę do łagodnego wrzenia, następnie zmniejsz ogień, aby utrzymać stały, łagodny bulgot. Przykryj garnek i gotuj przez 20 minut, mieszając od czasu do czasu, aż bataty będą całkowicie miękkie, a soczewica się rozpadnie.

Step 7

Zdejmij garnek z ognia i użyj blendera ręcznego, aby zmiksować zupę na gładko i kremowo. Jeśli nie masz blendera ręcznego, ostrożnie przenieś zupę porcjami do blendera stacjonarnego, uważając na gorącą ciecz.

Step 8

Wymieszaj świeży sok z limonki, który rozjaśnia smaki i dodaje przyjemnej kwaskowości. Spróbuj i dostosuj przyprawy dodatkową solą i pieprzem, jeśli potrzeba. Podawaj gorącą, udekorowaną grubiej posiekanym świeżym liśćmi kolendry. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi, połącz ze źródłem białka lub ciesz się po zjedzeniu małej sałatki.