

Toskańska zupa z białej fasoli z grzankami czosnkowymi

Sycąca, bogata w błonnik toskańska zupa fasolowa, która stabilizuje poziom cukru we krwi. Kremowa fasola cannellini, aromatyczne warzywa i chrupiące pełnoziarniste grzanki tworzą pocieszającą całość.

Przygotowanie: 20 min Gotowanie: 90 min Razem: 110 min Porcje: 6

GL 5.7 / GI 26

Składniki

for garlic-infused croutons oliwa z oliwek extra virgin do grzanek

for infusing oil ząbki czosnku, pokrojone na ćwiartki

approximately 1 slice pieczywo pełnoziarniste, pokrojone w kostkę 1,5 cm

about 1 pound dried, picked over and rinsed suszona fasola cannellini, namoczona przez noc

6 cups woda do gotowania fasoli

divided into two portions sól, podzielona

liść laurowy

for sautéing vegetables oliwa z oliwek do warzyw

żółta cebula, grubo posiekana recipes/toskanska-zupa-z-bialej-fasoli-z-grzankami-czosnkowymi

marchewki, obrane i grubo posiekane

for the stew ząbki czosnku, posiekane

świeżo zmielony czarny pieprz

plus 6 sprigs for garnish świeży rozmaryn, posiekany, plus gałązki do dekoracji

1.5 cups bulion warzywny

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek extra virgin na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj ząbki czosnku pokrojone na ćwiartki i smaż przez 1 minutę, aż będą pachnące. Zdejmij z ognia i pozwól czosnkowi nasycić oliwę przez 10 minut, następnie wyrzuć kawałki czosnku. Wróć patelnię na średni ogień, dodaj kostki pełnoziarnistego pieczywa i opiekaj do złotobrazowego koloru, często mieszając, około 3-5 minut. Przełóż grzanki do miski i odstaw na bok.

Step 2

Umieść namoczoną i odsączoną fasolę cannellini w dużym garnku do zupy z 6 szklankami wody, 1/4 łyżeczki soli i liściem laurowym. Doprowadź do intensywnego wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz do delikatnego gotowania. Przykryj częściowo i gotuj, aż fasola będzie całkowicie miękka i kremowa, 60-75 minut. Sprawdzaj od czasu do czasu i dodawaj wodę, jeśli to konieczne, aby fasola była zanurzona.

Step 3

Gdy fasola jest miękka, odsącz ją i zachowaj 1/2 szklanki płynu z gotowania. Wyrzuć liść laurowy. Przełóż ugotowaną fasolę do dużej miski. W małej misce połącz zachowany płyn z gotowania z 1/2 szklanki ugotowanej fasoli i dokładnie rozgnieć widelcem, aby utworzyć gęstą, kremową pastę. Wmieszaj tę pastę z powrotem do całej fasoli, aby stworzyć bogatą, aksamitną konsystencję.

Step 4

Rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek w tym samym garnku do zupy na średnio-wysokim ogniu.

Dodaj posiekaną cebulę i marchewki, smaż, aż marchewki będą miękko-chrupiące, a cebula przezroczysta, około 6-7 minut. Dodaj posiekany czosnek i gotuj, aż zmieknie i będzie aromatyczny, około 1 minuty dłużej, stale mieszając, aby zapobiec przypaleniu.

Step 5

Dodaj mieszankę fasoli, pozostałe 1/4 łyżeczki soli, czarny pieprz, posiekany rozmaryn i bulion warzywny do garnka z warzywami. Dokładnie wymieszaj wszystko razem i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do niskiego i gotuj delikatnie, aż zupa się rozgrzeje i smaki się połączą, około 5 minut.

Step 6

Nalej gorącą zupę do podgrzanych misek. Udekoruj każdą porcję grzankami nasączonymi czosnkiem i udekoruj świeżą gałązką rozmarynu. Podawaj natychmiast, póki jest gorąca, najlepiej po rozpoczęciu posiłku od dużej sałatki z mieszanych zielonych liści, aby zoptymalizować odpowiedź cukrową organizmu.