

Wegańska zupa z grochu łuskanego o niskim indeksie glikemicznym

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi zupa z grochu łuskanego, pełna bogatych w błonnik roślin strączkowych i warzyw. To sycące, roślinne danie utrzymuje uczucie sytości bez gwałtownych skoków glukozy.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 65 min

Razem: 75 min

Porcje: 4

GL 23.7 / GI 29

Składniki

Healthy fat to slow glucose absorption oliwa z oliwek

Low GI vegetable, adds flavor duża żółta cebula, posiekana

Very low GI, high fiber seler naciowy, posiekany

Moderate GI when cooked, rich in fiber marchewki, posiekane

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory ząbki czosnku, drobno posiekane

No glycemic impact liście laurowe

No glycemic impact czarny pieprz

No glycemic impact sól morską

No glycemic impact, antioxidant-rich świeży tymianek

logifoodcoach.com/recipes/weganska-zupa-z-grochu-luskanego-o-niskim-indeksie-glikemicznym

No glycemic impact suszone oregano

No glycemic impact wędzona papryka

Low GI (25), excellent fiber and protein source suchy groch łuskany, przepłukany

Choose low-sodium, no added sugars bulion warzywny

Minimal glycemic impact, adds umami tamari

Very low GI, enhances flavor świeży sok z cytryny

No glycemic impact, nutrient-dense świeża natka pietruszki, posiekana, do dekoracji

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku żeliwnym lub garnku z grubym dnem na średnim ogniu. Gdy zacznie lśnić, dodaj posiekaną cebulę, seler naciowy, marchewki i drobno posiekany czosnek. Smaż warzywa, od czasu do czasu mieszając, aż staną się aromatyczne i zaczną mięknąć, około 5 do 7 minut. Warzywa powinny być miękkie, ale nie zbrązowieć.

Step 2

Dodaj liście laurowe, czarny pieprz, sól morską, świeży tymianek, suszone oregano i wędzoną paprykę do zmiękczonego warzyw. Mieszaj nieprzerwanie przez około 1 minutę, aby przyprawić przyprawy i uwolnić ich aromatyczne olejki. Ten krok wzmacnia głębię smaku w zupie.

Step 3

Wsyp przepłukany groch łuskany i wymieszaj go z warzywami i mieszanką przypraw, równomiernie pokrywając. Gotuj przez kolejną minutę, pozwalając grochowi wchłonąć część smaków przed dodaniem płynu.

Step 4

Dodaj bulion warzywny do garnka i dobrze wymieszaj, aby połączyć wszystkie składniki. Zwiększ ogień, aby doprowadzić mieszankę do wrzenia, a następnie natychmiast zmniejsz ogień do niskiego. Przykryj garnek pokrywką i pozwól zupie delikatnie gotować się przez około 60 minut lub do momentu, aż groch łuskany będzie całkowicie miękki i zacznie się rozpadać. Od czasu do czasu mieszaj, aby zapobiec przywieraniu.

Step 5

Gdy groch łuskany zmięknie, a zupa zgęstnieje do pożądanej konsystencji, usuń liście laurowe i gałązki tymianku i wyrzuć je. Wmieszaj tamari i świeży sok z cytryny, co rozjaśni smaki i doda subtelnej kwaskowości. Spróbuj i dostosuj przyprawę, dodając więcej soli i pieprzu, jeśli to konieczne.

Step 6

Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi, pozwól zupie lekko ostygnąć przed podaniem — pozwala to na utworzenie skrobi odpornej, co dodatkowo obniża wpływ glikemiczny. Nalej zupę do misek i udekoruj świeżo posiekaną natką pietruszki i grubo mielonym czarnym pieprzem. Jeśli chcesz, dodaj niewielką ilość płatków drożdżowych dla serowego smaku bez nabiału.

Step 7

Przechowuj resztki w szczelnym pojemniku w lodówce do 5 dni lub zamroź do 3 miesięcy. Zupa zgęstnieje po odstaniu; po prostu dodaj dodatkowy bulion warzywny lub wodę podczas podgrzewania, aby osiągnąć preferowaną konsystencję. Ta zupa pięknie komponuje się z dużą zieloną sałatką zjedzoną najpierw, aby jeszcze bardziej ustabilizować odpowiedź na poziom cukru we krwi.