

Pożywna zupa z białej fasoli i warzyw

Odżywcza zupa o niskim indeksie glikemicznym, pełna bogatej w błonnik białej fasoli, kolorowych warzyw i aromatycznych ziół, która utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi przez wiele godzin.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 45 min

Porcje: 5

GL 6.1 / GI 19

Składniki

- healthy monounsaturated fats slow glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin
- contains quercetin which may improve insulin sensitivity średnia żółta cebula, posiekana
- moderate GI when cooked in soup with other ingredients średnie marchewki, posiekane
- very low glycemic impact, adds fiber łodygi selera naciowego, posiekane
- sól morsk
- to taste świeżo zmielony czarny pieprz
- concentrated flavor without added sugars koncentrat pomidorowy
- may help improve insulin sensitivity ząbki czosnku, startego
- or 1 tsp dried świeże listki tymianku
- or 1/2 tsp dried, anti-inflammatory properties świeże listki rozmarynu, posiekane
- capsaicin may boost metabolism płatki chili

choose low-sodium to control salt intake bulion warzywny o niskiej zawartości sodu

GI of 35, excellent source of resistant starch and fiber ugotowana fasola cannellini, odsączona i przepłukana

nutrient-dense, minimal glycemic impact posiekane liście jarmużu lub świeży szpinak

vitamin C may help moderate glucose response świeży sok z cytryny

adds protein and healthy fats, minimal glycemic impact starty parmezan, opcjonalnie

Instrukcje

Step 1

Postaw duży garnek żeliwny lub garnek z grubym dnem na średnim ogniu i dodaj oliwę z oliwek extra virgin. Pozwól jej się rozgrzać przez około 30 sekund, aż zacznie lekko migotać.

Step 2

Dodaj posiekaną cebulę, marchewki i seler naciowy do garnka wraz z solą morską i kilkoma zmieleniami czarnego pieprzu. Smaż warzywa, często mieszając, przez 6 do 8 minut, aż staną się miękkie, a cebula przezroczysta.

Step 3

Zrób miejsce w środku garnka i dodaj koncentrat pomidorowy. Gotuj go przez około 1 minutę, stale mieszając, aby skarmelizować i pogłębić jego smak. Następnie wmieszaj starty czosnek, świeży tymianek, posiekany rozmaryn i płatki chili. Gotuj przez kolejne 30 sekund, aż zacznie pachnieć.

Step 4

Wlej bulion warzywny i dodaj fasolę cannellini do garnka. Wymieszaj wszystko razem, aby dobrze połączyć. Zwiększ ogień, aby doprowadzić zupę do delikatnego wrzenia, następnie zmniejsz do gotowania na wolnym ogniu.

Step 5

Pozwól zupie gotować się bez przykrycia przez 20 minut, od czasu do czasu mieszając. To pozwala smakom się połączyć, a bulionowi nabrać bogatszego smaku. Fasola stanie się kremowsza, a część może się rozpaść, naturalnie zagęszczając zupę.

logifoodcoach.com/recipes/pozywna-zupa-z-bialej-fasoli-i-warzyw

Step 6

Dodaj posiekany jarmuż lub szpinak do garnka i wmieszaj w gorącą zupę. Gotuj przez 2 do 3 minut, aż zielone liście zwiędną i zmiękną, ale nadal będą żywo zabarwione.

Step 7

Zdejmij garnek z ognia i wmieszaj świeży sok z cytryny. Spróbuj zupy i dopraw dodatkowo solą i pieprzem według potrzeb. Sok z cytryny powinien rozjaśnić wszystkie smaki.

Step 8

Nalej zupę do misek i posyp startym parmezanem, jeśli chcesz. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi jedz najpierw warzywa i fasolę przed ewentualnym pieczywem. Przechowuj resztki w szczelnym pojemniku w lodówce do 5 dni — smak poprawia się z czasem, a schłodzenie, a następnie ponowne podgrzanie zwiększa zawartość skrobi opornej, co jeszcze lepiej kontroluje poziom cukru we krwi.