

Sopa de Cogumelo e Cevada Pérola com Baixo Índice Glicêmico

Uma sopa vegetariana amiga do açúcar no sangue, repleta de cevada rica em fibras e cogumelos umami que mantêm você saciado sem picos de glicose.

Preparação: 30 min

Cozedura: 30 min

Total: 60 min

Porções: 6

GL 4.6 / GI 21

Ingredientes

Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor cogumelos porcini secos

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption azeite extra virgem

Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function cebola média, finamente picada

Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact cenouras grandes, em cubos

May help improve insulin sensitivity dentes de alho, finamente picados

Anti-inflammatory herb that may support metabolic health alecrim fresco, picado, ou seco

Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact cogumelos castanhos frescos, finamente picados

Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar caldo de vegetais com baixo teor de sódio

Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact vinho marsala seco ou xerez seco

Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene purê de tomate

Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar cevada pérola

Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response queijo Parmesão ralado fresco, para servir

Instruções

Step 1

Coloque os cogumelos porcini secos em uma tigela resistente ao calor e cubra com 250ml de água recém-fervida. Deixe repousar por 25 minutos, permitindo que os cogumelos se reidratatem completamente e liberem seu sabor terroso no líquido.

Step 2

Enquanto o porcini repousa, aqueça o azeite em uma panela grande e pesada em fogo médio. Adicione a cebola picada, cenouras, alho picado e alecrim. Tempere com uma pitada de sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora. Refogue por 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais amoleçam e fiquem aromáticos.

Step 3

Escorra os cogumelos porcini reidratados através de uma peneira de malha fina forrada com gaze ou filtro de café, reservando cuidadosamente cada gota do líquido saboroso de repouso. Pique finamente os cogumelos porcini amolecidos e reserve.

Step 4

Adicione tanto os porcini picados quanto os cogumelos castanhos frescos à panela com os vegetais amolecidos. Aumente ligeiramente o fogo e cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente, até que os cogumelos frescos liberem sua umidade e começem a dourar nas bordas.

logifoodcoach.com/recipes/sopa-cogumelo-cevada-perola-baixo-indice-glicemico

Step 5

Despeje o caldo de vegetais, o líquido reservado de repouso do porcini, vinho marsala (se usar) e purê de tomate. Mexa bem para combinar. Adicione a cevada pérola enxaguada e leve a mistura a uma fervura vigorosa em fogo alto.

Step 6

Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo e mantenha um cozimento suave. Cozinhe descoberto por 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a cevada pérola esteja macia e tenha absorvido a maior parte do líquido. A cevada deve estar macia mas ainda ter uma textura agradável e ligeiramente mastigável.

Step 7

Verifique a consistência da sopa. Se ficou muito espessa, adicione caldo de vegetais ou água adicional, 100ml de cada vez, até atingir a consistência desejada. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta adicionais conforme necessário.

Step 8

Despeje a sopa quente em tigelas aquecidas. Se usar, polvilhe queijo Parmesão ralado fresco sobre cada porção. Para o gerenciamento ótimo do açúcar no sangue, considere comer uma pequena salada antes da sopa e combine com uma proteína magra se desejar. A sopa se conserva bem na geladeira por até 4 dias e congela lindamente por até 3 meses.