

Sopa Mediterrânea de Pimentão Assado e Tomate com Iogurte de Pepino e Hortelã

Uma sopa vibrante e amiga do açúcar no sangue, repleta de vegetais ricos em fibras e iogurte refrescante. Desfrute quente ou gelada para energia constante sem picos.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 5.5 / GI 25

Ingredientes

plus extra for drizzling azeite de oliva extra virgem

cebolas amarelas, finamente fatiadas

cenoura, finamente picada

pimentões vermelhos, grosseiramente picados

dentes de alho, finamente fatiados

pimenta vermelha fresca, fatiada

tomates enlatados picados

caldo de vegetais com baixo sódio

iogurte grego natural

logifoodcoach.com/recipes/sopa-mediterranea-pimentao-assado-tomate-iogurte-pepino-hortel

pepino, cortado ao meio e sem sementes

folhas de hortelã fresca, picadas

Instruções

Step 1

Aqueça o azeite de oliva em uma panela grande e pesada em fogo médio. Adicione as cebolas fatiadas, cenoura picada e pimentões vermelhos à panela. Cozinhe suavemente por 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais amoleçam e comecem a caramelizar ligeiramente.

Step 2

Adicione o alho fatiado e a pimenta vermelha aos vegetais amolecidos. Continue cozinhando por 2-3 minutos até ficar aromático, mexendo frequentemente para evitar que o alho queime.

Step 3

Despeje os tomates enlatados picados e 800ml do caldo de vegetais. Mexa bem para combinar todos os ingredientes. Leve a mistura a uma fervura suave, depois reduza o fogo e deixe cozinhar sem tampa por 10-15 minutos até que todos os vegetais estejam completamente macios.

Step 4

Enquanto a sopa cozinha, prepare o topping de iogurte com pepino. Rache grosseiramente a metade do pepino, depois esprema firmemente em uma toalha de cozinha limpa para remover o excesso de água. Em uma tigela pequena, combine o pepino espremido com iogurte grego e hortelã picada. Tempere com uma pitada de sal e pimenta, depois refrigere até servir.

Step 5

Quando os vegetais estiverem completamente macios, retire a sopa do fogo. Usando um liquidificador de imersão, passe a sopa até ficar completamente lisa e aveludada. Se a consistência estiver muito espessa, adicione gradualmente os 100ml restantes de caldo até atingir a textura desejada.

Step 6

Retorne a sopa peneirada ao fogo médio-baixo e aqueça por 2-3 minutos. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta-do-reino moída conforme necessário.

Step 7

Despeje a sopa quente em quatro tigelas de servir. Cubra cada porção com uma generosa colherada do iogurte com hortelã e finalize com um fio de azeite de oliva extra virgem. Para controle do açúcar no sangue, coma o topping de iogurte primeiro, depois desfrute da sopa lentamente. Isto também pode ser servido gelado como um prato estilo gazpacho.