

Lågt glykemiskt index - Zucchini-, ärts- och vita bönorsoppa med basilikum-pesto

En fiberrik, blodsocker-vänlig soppa som kombinerar mjuk zucchini, söta ärtor och kremiga vita bönor i en doftande basilikum-pesto-buljong.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 25 min

Portioner: 4

GL 6.6 / GI 34

Ingredienser

Healthy monounsaturated fat slows glucose absorption extra virgin olivolja

Supports insulin sensitivity vitlöksklyfta, tunt skivad

Very low GI, high in soluble fiber and water content zucchini, fjärdedel på längden och hackad

Low-medium GI (48), good protein and fiber source frysta ärtor

Excellent low GI (31), rich in resistant starch vita bönor, dränerade och sköljade

Choose low-sodium to control blood pressure het grönsaksbuljong, låg natriumhalt

Adds healthy fats and flavor without sugar basilikum-pesto

Instruktioner

Step 1

Placera en stor kastrull eller soppryck över medelvärme och tillsätt olivoljan. Låt den värmas i cirka 30 sekunder tills den glittrar lätt.

Step 2

Tillsätt den skivade vitlöken till den värmda oljan och fräs i 20-30 sekunder, rör konstant, tills den är doftande men inte brun. Var försiktig så att vitlöken inte bränns då den kan bli bitter.

Step 3

Tillsätt den hackade zucchinin till grytan och rör så att den täcks av vitlöks-infunderad olja. Koka i 3-4 minuter, rör ibland, tills zucchinin börjar mjukna och blir lätt genomskinlig vid kanterna.

Step 4

Rör i de frysta ärterna och dränerade vita bönorna, blanda allt väl tillsammans. Håll i den heta grönsaksbuljong och låt blandningen komma till en försiktig kokpunkt.

Step 5

Minska värmen till medel-låg och låt sjuda i 3-4 minuter tills ärterna är mjuka och ljusgröna, och alla grönsaker är kokta men behåller fortfarande lite textur.

Step 6

Ta grytan från värmen och rör i basilikum-peston tills det är jämnt fördelat i soppan. Smaka av med nymalet svartpeppar och en nypa havsalt.

Step 7

Håll soppan i uppvärmda skålar och servera omedelbar. För optimal blodsocker kontroll, ät denna soppa före något bröd eller andra kolhydrater. Soppan kan också kylas och förvaras i en lufttät behållare i kylskåpet i upp till 4 dagar, eller frysas i upp till 3 månader.