

Rostad morotssoppa med blomkål – lågt GI

Len rostad morotssoppa förstärkt med blomkål för att sänka den glykemiska påverkan. Rika, värmande smaker utan blodsockertoppar – perfekt husmanskost.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 65 min

Portioner: 4

GL 5.2 / GI 26

Ingredienser

Cut into 1/2-inch pieces for even roasting 500 g morötter, skalade och skurna diagonalt

Lowers glycemic load while adding creaminess 500 g blomkålsbuketter

Healthy fats slow glucose absorption 3 matskedar extra virgin olivolja, delat

Plus more to taste 3/4 tesked fint havssalt, delat

Provides aromatic base 1 medelstor gul lök, hackad

May support healthy insulin function 2 vitlöksklyftor, finhackade

Anti-inflammatory spice 1/2 tesked mald koriander

Supports metabolic health 1/4 tesked spiskummin

Use low-sodium for better control 1 liter grönsaksbuljong, låg natriumhalt

Adjusts consistency 5 dl vatten

logifoodcoach.com/recipes/rostad-morotssoppa-med-blomkal-lagt-gi

Adds richness and slows digestion 1 till 2 matskedar osaltat smör

Brightens flavor and may lower glycemic response 1 1/2 tesked färsk citronsaft

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 200°C. Klä en stor plåt med bakplåtspapper. Förbered morötterna genom att skala och skära dem diagonalt i 1 cm tjocka bitar. Skär blomkålen i liknande stora buketter för jämn rostning.

Step 2

Lägg ut morötterna och blomkålen på den förberedda plåten. Ringla över 2 matskedar olivolja och strö över 1/2 tesked salt. Blanda om allt tills grönsakerna är jämnt täckta, ordna sedan i ett enda lager utan att de ligger för tätt. Rosta i 30-35 minuter, vänd halvvägs, tills grönsakerna är karamelliserade i kanterna och mjuka.

Step 3

Medan grönsakerna rostar, värm den återstående 1 matsked olivolja i en stor gryta över medelvärme. Tillsätt den hackade löken och 1/4 tesked salt. Fräs i 5-7 minuter, rör om då och då, tills löken blir mjuk och genomskinlig.

Step 4

Tillsätt den finhackade vitlöken, mald koriander och spiskummin i grytan. Rör konstant i 30-60 sekunder tills kryddorna blir doftande och täcker löken. Håll i grönsaksbuljongen och vattnet, skrapa loss eventuella smakrika bruna bitar från botten av grytan med en träslev.

Step 5

Flytta över de rostade morötterna och blomkålen till grytan. Koka upp blandningen på hög värme, sänk sedan till en svag sjudning. Koka utan lock i 15 minuter för att låta smakerna smälta samman och grönsakerna bli helt mjuka.

Step 6

Ta bort grytan från värmen och låt svalna i 5 minuter. Arbeta i omgångar om nödvändigt, flytta försiktigt över soppan till en mixer (fyll inte över maxlinjen). Tillsätt smöret och citronsaften. Mixa på hög hastighet i 1-2 minuter tills soppan är helt slät och krämig.

Step 7

Smaka av och justera kryddningen, tillsätt mer salt, svartpeppar, citronsaft för syrlighet eller ytterligare en matsked smör för extra rikedom. Mixa kort för att blanda in. Servera het, garnerad med färska örter, en skvät olivolja eller rostade frön om så önskas.

Step 8

Förvara rester i en lufttät behållare i kylan i upp till 4 dagar, eller frys i portioner i upp till 3 månader. För bästa blodsockerkontroll, kombinera med en proteinkälla och ät efter att ha ätit en liten sallad eller icke-stärkelsehaltiga grönsaker.