

Blodsockervänlig rostade morotssoppa med spiskummin

Len rostade morotssoppa designad för stabilt blodsocker. Fiberrika morötter i kombination med nyttiga fetter skapar en mättande, lågglykemisk måltid som inte höjer glukosen.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 65 min

Portioner: 4

GL 7.5 / GI 27

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber and beta-carotene morötter, skalade och skurna diagonalt

Healthy fat that slows glucose absorption extra virgin olivolja, delad

fint havssalt, delat

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber gul lök, hackad

May support healthy glucose metabolism vitlöksklyftor, pressade eller finhackade

Anti-inflammatory spice mald koriander

May help regulate blood sugar mald spiskummin

Choose low-sodium to control blood pressure grönsaksbuljong, helst lågsalt

vatten

Adds richness and slows digestion osaltat smör

logifoodcoach.com/recipes/blodsockervanlig-rostade-morotssoppa-med-spiskummin

May improve insulin sensitivity färsk citronsaft

Enhances nutrient absorption nymald svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Sätt ugnen på 200°C och förbered en stor plåt med bakplåtspapper. Skala morötterna och skär dem diagonalt i 1,5 cm tjocka bitar för att maximera karamelliseringsytan samtidigt som fiberstrukturen bibehålls.

Step 2

Lägg morotsbitarna på den förberedda plåten, ringla över 2 matskedar olivolja och strö över hälften av saltet. Blanda försiktigt så att allt täcks jämnt, sprid sedan ut i ett enda lager utan att de ligger för tätt. Rosta i 30-40 minuter, vänd halvvägs genom, tills kanterna är gyllene och morötterna lätt går att sticka igenom med en gaffel.

Step 3

Medan morötterna rostar, värm den återstående matsked olivolja i en stor soppgryta eller gjutjärns gryta på medelvärme. Tillsätt den hackade löken med en nypa salt och fräs i 6-8 minuter, rör om då och då, tills den mjuknat och blivit genomskinlig men inte brunfärgad.

Step 4

Rör ner den finhackade vitlöken, mald koriander och spiskummin, koka i cirka 45 sekunder medan du rör konstant tills det doftar underbart. Häll i grönsaksbuljongen och vattnet, skrapa loss eventuella smakrika bitar från botten av grytan med en träsliv.

Step 5

Överför de rostade morötterna direkt till grytan med buljongblandningen. Koka upp allt på hög värme, sänk sedan till en svag sjudning. Låt soppan koka utan lock i 15 minuter, så att smakerna kan smälta samman och utveckla komplexitet.

Step 6

Ta bort grytan från värmen och låt svalna i 5 minuter för säker mixning. Arbeta i omgångar om det behövs, överför försiktigt soppan till en kraftig mixer, fyll inte mer än till hälften för att förhindra överfyllning. Tillsätt smöret, citronsaften och svartpepparn.

Step 7

Mixa på högsta hastighet tills soppan är helt slät och len, cirka 60-90 sekunder. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt, peppar eller citronsaft efter önskemål. För extra krämighet som ytterligare stabiliserar blodsockerresponsen kan du tillsätta ytterligare en halv matsked smör om du föredrar det.

Step 8

Servera soppan varm, helst efter att ha ätit en liten portion icke-stärkelsehaltiga grönsaker eller protein för att optimera glukosresponsen. Förvara rester i lufttäta behållare i kylskåpet i upp till 4 dagar, eller frys i enskilda portioner i upp till 3 månader för bekväma blodsockervänliga måltider.