

Blodsockervänlig minestrone med citron och örter

En näringsrik grönsaksrik soppa för stabil energi. Fiberrika baljväxter och grönsaker med lågt stärkelseinnehåll skapar en mättande måltid med lågt GI, perfekt när som helst på dagen.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 35 min

Totalt: 45 min

Portioner: 6

GL 15.0 / GI 23

Ingredienser

gul lök, tärnad

vitlöksklyftor, finhackade

morötter, skivade

extra virgin olivolja

tomatpuré

krossade tomater med saft

kidney beans, sköljda och avrunna

kikärter, sköljda och avrunna

italiensk örtekryddblandning

grönsaksbuljong med låg salthalt

logifoodcoach.com/recipes/blodsockervanlig-minestrone-med-citron-och-orter

zucchini, skuren i kvartsbitar

frysta haricots verts

färsk citronsaft

färsk persilja, hackad

Instruktioner

Step 1

Förbered dina grönsaker genom att tärna den gula löken i små bitar, finhacka vitlöksklyftor och skiva morötterna i skivor på cirka 5 mm tjocklek. Ställ åt sidan medan du värmer upp din soppgryta.

Step 2

Hetta upp olivoljan i en stor gryta med tjock botten på medelvärme. Tillsätt den tärnade löken, finhackad vitlök och skivade morötter. Koka under omrörning då och då i cirka 5 minuter tills löken blir genomskinlig och mjuk. Denna aromatiska bas bygger smak samtidigt som den glykemiska påverkan hålls låg.

Step 3

Rör ner tomatpurén och fortsätt koka i 2-3 minuter så att den karamelliserar lätt och täcker grönsakerna. Detta fördjupar umamismaken. Håll noga koll för att förhindra bränning och rör ofta medan purén mörknar.

Step 4

Häll av och skölj både kidney beans och kikärter noggrant under kallt vatten. Tillsätt dem i grytan tillsammans med hela burken krossade tomater med saften, italiensk örtekryddblandning och grönsaksbuljong. Rör om allt tills det är väl blandat, täck sedan med lock och låt koka upp till en svag sjud.

Step 5

Sänk värmen för att bibehålla en jämn sjud och koka under lock i 20 minuter, rör om var 5-7:e minut. Detta låter smakerna smälta samman medan morötterna mjuknar och baljväxterna släpper sina stärkelser, vilket skapar en naturligt tjocknad, mättande buljong.

logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänlig-minestrone-med-citron-och-örter

Step 6

Medan soppan sjuder, skär zucchin på längden i kvartsbitar och sedan tvärs över i lagom stora bitar. Efter 20 minuters sjud, tillsätt zucchinibitarna och frysta haricots verts direkt i grytan utan att tina. Rör om väl och fortsätt sjuda utan lock i 5-10 minuter tills zucchin är mjuk men fortfarande håller formen.

Step 7

Ta av från värmen och rör ner den färska citronsaften och hackad persilja. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt om det behövs, även om buljongen och grönsakerna vanligtvis ger tillräckligt med natrium. Servera varm i djupa skålar och ät grönsakerna först för att maximera blodsockerfördelarna. Förvara rester i lufttåta behållare i upp till 5 dagar.