

Lågt glykemiskt svamp- och pärlorissoppa

En blodsocker-vänlig vegetarisk soppa fylld med fiberrik korn och umami-svampar som håller dig mätt utan glukostopp.

Förberedelse: 30 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 60 min

Portioner: 6

GL 4.6 / GI 21

Ingredienser

Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor torkade porcini-svampar

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption extra virgin olivolja

Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function medelstor lök, fint hackad

Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact stora morötter, tärnade

May help improve insulin sensitivity vitlöksklyftor, fint hackade

Anti-inflammatory herb that may support metabolic health färsk rosmarin, hackad, eller torkad

Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact färska kastanjsvampar, fint hackade

logifoodcoach.com/recipes/lågt-glykemiskt-svamp-pärlorissoppa

Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar lågsaltad grönsaksbuljong

Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact torr marsala eller torr sherry

Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene tomatpuré

Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar pärlorris

Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response nyrivet parmesanost, för servering

Instruktioner

Step 1

Placera de torkade porcini-svamparna i en värmesäker skål och täck med 250 ml nykokt vatten. Ställ åt sidan för att blöta i 25 minuter, så att svamparna blir helt återfuktade och frigör sin jordiga smak i vätskan.

Step 2

Medan porcini blöter, värm olivoljan i en stor, tung sopgryta över medelvärme. Lägg till den hackade löken, morötterna, hackad vitlök och rosmarin. Krydda med en nypa havsalt och nymalen svartpeppar. Fräs i 5 minuter, rör då och då, tills grönsakerna blir mjuka och doftande.

Step 3

Sila de återfuktade porcini-svamparna genom en fin såll klädd med musselin eller ett kaffefiltrer, och spara försiktigt varje droppe av den smakrika blötvätskan. Hacka de mjuka porcini-svamparna fint och ställ åt sidan.

Step 4

Lägg både de hackade porcini och färska kastanjsvamparna i grytan med de mjuka grönsakerna. Öka värmen något och koka i 5 minuter, rör ofta, tills de färska svamparna frigör sitt fukt och börjar bli bruna vid kanterna.

Step 5

Häll i grönsaksbuljong, reserverad porcini-blötvätska, marsala (om du använder) och tomatpuré. Rör väl för att blanda. Lägg till det sköljade pärlorriset och få blandningen att koka upp kraftigt över hög värme.

Step 6

När det väl kokar, minska värmen till låg och bibehåll en mild simring. Koka utan lock i 30 minuter, rör då och då, tills pärlorriset är mjukt och har absorberat mycket av vätskan. Ristkornen bör vara mjuka men fortfarande ha en behaglig, något chewy textur.

Step 7

Kontrollera soppans konsistens. Om den har blivit för tjock, lägg till ytterligare grönsaksbuljong eller vatten, 100 ml åt gången, tills du når önskad konsistens. Smaka och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar efter behov.

Step 8

Häll den heta soppan i uppvärmda skålar. Om du använder det, strö nyrivet parmesanost över varje portion. För optimal blodsocker-hantering, överväg att äta en liten sallad före soppan, och kombinera med ett magert protein om du vill. Soppan förvaras väl i kylskåpet i upp till 4 dagar och frysas vackert i upp till 3 månader.