

Gyllene gurkmejasoppa med linser, citron och grönkål

En näringsrik antiinflammatorisk soppa som kombinerar proteinrika linser, livlig gurkmeja och färsk citron. Perfekt för stabil energi och balanserat blodsocker.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 60 min

Portioner: 8

GL 4.8 / GI 20

Ingredienser

bruna eller gröna linser, plockade och sköljda

extra virgin olivolja

gul lök, finhackad

morötter, hackade

vitlöksklyftor, finhackade

mald spiskummin

mald koriander

mald gurkmeja

nymald svartpeppar

kycklingbuljong eller grönsaksbuljong med låg natriumhalt

logifoodcoach.com/recipes/gyllene-gurkmejasoppa-med-linser-citron-och-gronkal

färsk grönkål eller spenat, strimlad

färska citroner

färsk persilja eller dill, hackad

fint havssalt

Instruktioner

Step 1

Placera en stor gjutjärnsgryta eller tjockbottnad kastrull på medelvärme och tillsätt olivoljan. När den glimmar, tillsätt den finhackade löken, morötterna och en nypa salt. Fräs grönsakerna i 6 till 8 minuter, rör om då och då, tills de mjuknar och blir doftande med en lätt karamellisering vid kanterna.

Step 2

Tillsätt den finhackade vitlöken, mald spiskummin, koriander, gurkmeja och svartpeppar i grytan. Rör om kontinuerligt i cirka 30 till 45 sekunder tills kryddorna blir aromatiska och täcker grönsakerna jämnt. Denna process frigör de essentiella oljorna och fördjupar smakprofilen.

Step 3

Häll i de sköljda linserna och buljongen, rör om för att kombinera alla ingredienser ordentligt. Öka värmen till hög och låt blandningen koka upp. Smaka av buljongen och krydda med salt enligt din preferens, kom ihåg att smakerna kommer att koncentreras när soppan sjuder.

Step 4

När den kokar, sänk värmen för att bibehålla en svag sjudning. Täck delvis grytan med ett lock och lämna en liten öppning för ångan att komma ut. Låt soppan koka i 35 till 40 minuter, rör om då och då, tills linserna är mjuka men fortfarande håller sin form. De ska vara krämiga inuti utan att bli mosiga.

Step 5

Ta bort locket och rör ner den strimlade grönkålen eller spenaten, tryck ner den i den heta vätskan. Fortsätt koka utan lock i ytterligare 5 minuter tills grönsaker vissnar och blir mjuka samtidigt som de behåller sin livfulla färg.

logifoodcoach.com/recipes/gyllene-gurkmejasoppa-med-linser-citron-och-gronkal

Step 6

Ta bort grytan från värmen. Pressa saften från en citron i soppan och rör ner de hackade färska örterna. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt eller citronsaft vid behov för att uppnå en ljus, balanserad smak. Syrligheten ska komplettera de jordiga linserna utan att överväldiga dem.

Step 7

Ösa upp soppan i skålar och servera omedelbart, garnerad med tunna citronskivor och extra färska örter om så önskas. För en krämigare konsistens, använd en stavmixer för att delvis mixa soppan och lämna några hela linser för texturkontrast. Förvara rester i en lufttät behållare i kylan i upp till 5 dagar, tillsätt en skvätt buljong vid uppvärmning om det behövs.