

Gyllene linssoppa med gurkmeja, citron och grönsaker

En näringsrik, blodsockervänlig linssoppa med antiinflammatorisk gurkmeja, fiberrika linser och frisk citron – perfekt för stabil energi hela dagen.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 60 min

Portioner: 7

GL 5.2 / GI 20

Ingredienser

bruna eller gröna linser, plockade och sköljda

extra virgin olivolja

about 1 medium onion gul lök, finhackad

about 2 large carrots morötter, hackade

vitlösklyftor, finhackade

mald spiskummin

mald koriander

mald gurkmeja

nymald svartpeppar

about 8 cups grönsaksbuljong eller kycklingbuljong med låg salthalt

logifoodcoach.com/recipes/gyllene-linssoppa-med-gurkmeja-citron-och-gronsaker

about 2 heaping cups grönkål eller spenat, stjälkar borttagna och strimlade

for juice and serving färska citroner

färsk persilja eller dill, hackad

adjust to taste fint havssalt

Instruktioner

Step 1

Värm olivoljan i en stor gryta eller tjockbottnad kastrull på medelvärme. När oljan glimmar, tillsätt den hackade löken, morötterna och en nypa salt. Fräs i 6 till 8 minuter under omrörning då och då tills grönsakerna mjuknar och löken blir genomskinlig och doftande.

Step 2

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

Step 3

Häll i de sköljda linserna och grönsaksbuljongen och rör om så att allt blandas ordentligt. Öka värmen till hög temperatur och låt blandningen koka upp. Smaka av buljongen och tillsätt salt efter behov – börja med en halv tesked och justera baserat på din buljongens saltinnehåll.

Step 4

När det kokar, sänk värmen för att bibehålla en svag sjudning. Täck grytan delvis med locket något på glänt för att låta ångan komma ut. Koka i 35 till 40 minuter under omrörning då och då tills linserna är mjuka men fortfarande behåller sin form. De ska vara krämiga inuti utan att bli mosiga.

Step 5

Ta bort locket helt och rör ner den strimlade grönkålen eller spenaten. Fortsätt sjuda utan lock i ytterligare 5 minuter tills grönsaken faller ihop och blir mör. Soppan ska ha en kraftig, buljongartig konsistens med synliga hela linser och grönsaker.

logifoodcoach.com/recipes/gyllene-linssoppa-med-gurkmeja-citron-och-gronsaker

Step 6

Ta bort grytan från värmen. Pressa saften från en halv citron i soppan och rör ner de färska hackade örterna. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt eller citronsaft efter önskemål. Citronen ska lysa upp smakerna utan att överrösta de jordiga kryddorna.

Step 7

Ösa upp soppan i skålar och servera varm. För extra citronsmak och visuell effekt, garnera varje portion med en tunn citronskiva. Om du föredrar en krämigare konsistens, använd en stavmixer för att delvis mixa soppan och låt några linser och grönsaker vara hela för texturen. Förvara rester i en lufttät behållare i kylan i upp till 5 dagar.