

Medelhavs rostad paprika- och tomatoppa med gurka-mynta yoghurt

En vibrerande, blodsocker-vänlig soppa med fiberrik grönsaker och sval yoghurt. Njut varm eller kylad för stabil energi utan toppar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 5.5 / GI 25

Ingredienser

plus extra for drizzling extra virgin olivolja

gula lökar, fint skivade

morot, fint hackad

röda paprikafrukter, grovt hackade

vitlösklyftor, tunt skivade

färsk röd chilipeppar, skivad

konserverad hackad tomat

lågsaltad grönsaksbuljong

vanlig grekisk yoghurt

gurka, halverad och frön borttagna

logifoodcoach.com/recipes/medelhavs-rostad-paprika-och-tomatoppa-med-gurka-mynta

färska mynta blad, hackade

Instruktioner

Step 1

Värm olivoljan i en stor tung kastrull över medelvärme. Lägg till de skivade löken, hackad morot och röda paprikafrukter i kastrullen. Koka försiktigt i 15 minuter, rör då och då, tills grönsakerna blir mjuka och börjar karamelliseras något.

Step 2

Lägg till den skivade vitlöken och chilipepparn till de mjuka grönsakerna. Fortsätt att koka i 2-3 minuter tills det doftar gott, rör ofta för att förhindra att vitlöken bränns.

Step 3

Häll i den konserverade hackade tomaten och 800 ml av grönsaksbuljong. Rör väl för att kombinera alla ingredienser. Låt blandningen komma till en försiktig kokpunkt, minska sedan värmen och låt sjuda utan lock i 10-15 minuter tills alla grönsaker är helt mjuka.

Step 4

Medan soppan sjuder, förbered gurka-yoghurt toppningen. Riv grovt gurkan halva, pressa sedan hårt i en ren kökshandduk för att ta bort överskottsvätska. I en liten skål, kombinera den pressade gurkan med grekisk yoghurt och hackad mynta. Krydda med en nypa salt och peppar, sedan kyl tills servering.

Step 5

När grönsakerna är helt mjuka, ta soppan från värmen. Med en stavmixer, purera soppan tills den är helt slät och sammetsartad. Om konsistensen är för tjock, lägg till den återstående 100 ml buljong gradvis tills du når önskad textur.

Step 6

Återför den blandade soppan till medel-låg värme och värm igenom i 2-3 minuter. Smaka och justera kryddningen med salt och nymalen svartpeppar efter behov.

Step 7

Skopa den heta soppan i fyra serveringsskålar. Toppa varje portion med en generös klick av gurka-mynta yoghurt och avsluta med en drizzle av extra virgin olivolja. För blodsockerhantering, ät yoghurt-toppningen först, sedan njut av soppan långsamt. Detta kan också serveras kylat som en gazpacho-stil rätt.