

Gyllene ärtsoppa med örträm på gräslök

En sammetslen, fiberrik ärtsoppa som håller blodsockret stabilt samtidigt som den ger tillfredsställande tröst. Perfekt för diabetesvänlig måltidsplanering.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 75 min

Totalt: 90 min

Portioner: 4

GL 16.0 / GI 46

Ingredienser

divided for cream and garnish färsk gräslök, grovhackad, plus extra till garnering

for chive cream fettfri naturell yoghurt

adds tang to cream lättfil

minimal amount for balance strösocker

pinch for seasoning salt

heart-healthy fat extra virgin olivolja

aromatic base gul lök, hackad

adds natural sweetness stor morot, skalad och hackad

aromatic depth vitlöksklyftor, finhackade

low GI protein source torkade gula eller gröna ärter, sköljda

logifoodcoach.com/recipes/gyllene-artsoppa-med-ortkram-pa-graslok

cooking liquid filtrerat vatten

flavor base grönsaksfond med låg natrium

seasoning nymald svartpeppar

protein garnish mager skinka, hackad

Instruktioner

Step 1

Förbered örkrämen på gräslök genom att blanda hackad gräslök, fettfri yoghurt, kärnmjök, erytritol (eller sockerfritt sötningsmedel) och en nypa salt i en liten matberedare eller mixer. Mixa tills blandningen är slät och jämnt grön. Överför till en täckt behållare och ställ i kylen medan du förbereder soppan för att låta smakerna mogna.

Step 2

Värm olivoljan i en stor, tjockbottnad kastrull på medelvärme. Tillsätt den hackade löken och koka under omrörning då och då tills den blir genomskinlig och får en ljust gyllene färg, cirka 6 minuter. Den försiktiga karamelliseringen tillför djup utan att öka den glykemiska belastningen.

Step 3

Rör ner den hackade moroten och fortsätt koka i ytterligare 5 minuter under periodisk omrörning tills morotsbitarna mjuknar och börjar släppa sin naturliga sötma. Tillsätt den finhackade vitlöken och koka i ytterligare 1 minut tills den doftar, var noga med att inte låta den bli brun.

Step 4

Tillsätt de sköljda ärtorna, vatten, grönsaksfond och svartpeppar i kastrullen. Öka värmen för att få blandningen att koka upp ordentligt, sänk sedan omedelbart till låg värme. Täck kastrullen delvis och lämna en liten öppning för ångan att släppas ut, och låt sjuda försiktigt i 60 till 65 minuter tills ärtorna är helt mjuka och faller sönder.

Step 5

Arbeta i omgångar för att undvika överfyllning, överför försiktigt den heta soppan till en mixer eller matberedare. Mixa varje omgång tills den är helt slät och sammetslen, returnera sedan den mixade soppan till kastrullen. Alternativt, använd en stavmixer direkt i kastrullen för enklare städning.

Step 6

Värm försiktigt den mixade soppan på medellåg värme under omrörning då och då för att förhindra fastbränning. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare peppar eller salt om det behövs, kom ihåg att skinkgarneringen kommer att tillföra saltighet.

Step 7

Ösa upp den heta soppan i uppvärmda skålar och servera cirka 1,5 kopp per portion. Skapa en konstnärlig virvel eller stänk av den kylda gräslökskrämen ovanpå varje portion. Strö över hackad mager skinka om du använder och garnera med långa bitar av färsk gräslök. Servera omedelbart medan den är het, helst efter att ha börjat din måltid med råa grönsaker för att optimera den glykemiska responsen.