

Currykryddad söt potatis- och röd linssoppa

En värmande, fiberrik soppa som kombinerar söta potatisar och proteinrika röda linser för stabil energi och balanserat blodsocker under hela dagen.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 6

GL 20.6 / GI 30

Ingredienser

Toasted to enhance flavor and potential metabolic benefits medel currykrydda

Healthy fat that slows glucose absorption olivolja

Low GI vegetable, grated for quick cooking lökar, rivna

Provides natural sweetness with fiber intact äpple för ätande, skalat, urtagit kärnhus och rivna

May help improve insulin sensitivity vitlöksklyftor, krossade

Aromatic base, stalks add depth färsk korianderstjälkar, hackade

Shown to support healthy blood sugar levels färsk ingefära, riven

Moderate GI, high in fiber and nutrients söta potatisar, skalade och rivna

Low-sodium to control blood pressure grönsaksfond med lågt natriuminnehåll

logifoodcoach.com/recipes/currykryddad-sot-potatis-och-rod-linssoppa

Low GI protein and fiber source, slows digestion röda linser

Adds creaminess and protein mjölk

Vitamin C may support glucose metabolism färsk limesaft

Instruktioner

Step 1

Placera en stor gryta över medelvärme och lägg currykryddan direkt i den torra pannan. Rosta kryddorna i cirka 2 minuter, rör ofta, tills de är doftande och något mörkare. Detta steg frigör essentiella oljor och fördjupar smakprofilen.

Step 2

Häll olivoljan i de rostade kryddorna och rör omedelbar när de fräser. Oljan hjälper till att distribuera currysmaaker genom soppan och tillhandahåller hälsosamma fetter som saktar ned glukosupptaget.

Step 3

Lägg till rivna lökar, rivna äpple, krossad vitlök, hackade korianderstjälkar och riven ingefära i grytan. Krydda med en nypa salt och peppar. Koka försiktigt över medel-låg värme i 5 minuter, rör ibland, tills grönsakerna blir mjuka och doftande.

Step 4

Medan aromerna kokar, skala de söta potatisarna och riv dem med de stora hålen på en rivjärn. Rivning snarare än kubning minskar tillagningsiden och skapar en slätare slutlig textur.

Step 5

Lägg till de rivna söta potatisarna i grytan tillsammans med grönsaksfonden, röda linserna och mjölken. Rör väl för att kombinera alla ingredienser. Linserna kommer att koka direkt i soppan och frigöra stärkelse som naturligt tjocknar buljongen.

Step 6

Få blandningen att sjuda försiktigt, minska sedan värmen för att upprätthålla en stabil, mild bubbling. Täck grytan och koka i 20 minuter, rör ibland, tills de söta potatisarna är helt mjuka och linserna har sönderdelas.

Step 7

Ta grytan från värmen och använd en stavmixer för att purera soppan tills den är helt slät och cremig. Om du inte har en stavmixer, överför försiktigt soppan i omgångar till en bänkblandare, var försiktig med vätskan.

Step 8

Rör i färsk limesaft, som gör smakerna ljusare och tillför en behaglig surhet. Smaka och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar om det behövs. Servera het, garnerad med grovt hackade färska korianderlöv. För optimal blodsocker-kontroll, para med en proteinkälla eller njut efter att ha ätit en liten sallad.