

Vegansk gula ärtssoppa med lågt GI

En blodsockervänlig gula ärtssoppa fullpackad med fiberrika baljväxter och grönsaker. Denna mättande, växtbaserade måltid håller dig mätt utan att höja blodsockret.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 65 min

Totalt: 75 min

Portioner: 4

GL 23.7 / GI 29

Ingredienser

Healthy fat to slow glucose absorption olivolja

Low GI vegetable, adds flavor stor gul lök, hackad

Very low GI, high fiber selleri, hackad

Moderate GI when cooked, rich in fiber morötter, hackade

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory vitlöksklyftor, finhackade

No glycemic impact lagerblad

No glycemic impact svartpeppar

No glycemic impact havssalt

No glycemic impact, antioxidant-rich färsk timjan

No glycemic impact torkad oregano

No glycemic impact rökt paprika

logifoodcoach.com/recipes/vegansk-gula-artssoppa-med-lagt-gi

Low GI (25), excellent fiber and protein source torkade gula ärtor, sköljda

Choose low-sodium, no added sugars grönsaksbuljong

Minimal glycemic impact, adds umami tamari

Very low GI, enhances flavor färsk citronsaft

No glycemic impact, nutrient-dense färsk persilja, hackad, till garnering

Instruktioner

Step 1

Hetta upp olivoljan i en stor gjutjärnsgryta eller tjockbottnad kastrull på medelvärme. När oljan glimmar, tillsätt den hackade löken, selleristjälkarna, morötterna och den finhackade vitlöken. Fräs grönsakerna under omrörning då och då tills de blir doftande och börjar mjukna, cirka 5 till 7 minuter. Grönsakerna ska vara mjuka men inte brynta.

Step 2

Tillsätt lagerbladen, svartpepparn, havssaltet, färsk timjan, torkad oregano och rökt paprika till de mjuknade grönsakerna. Rör om kontinuerligt i cirka 1 minut för att rosta kryddorna och frigöra deras aromatiska oljor. Detta steg förstärker smakdjupet i din soppa.

Step 3

Häll i de sköljda gula ärtorna och rör ner dem i grönsaks- och kryddblandningen så att de täcks jämnt. Koka i ytterligare en minut och låt ärtorna absorbera en del av smakerna innan du tillsätter vätska.

Step 4

Tillsätt grönsaksbuljongen i grytan och rör om ordentligt för att blanda alla ingredienser. Öka värmen för att få blandningen att koka upp ordentligt, sänk sedan omedelbart värmen till låg. Täck grytan med ett lock och låt soppan sjuda försiktigt i cirka 60 minuter, eller tills de gula ärtorna är helt mjuka och börjar falla sönder. Rör om då och då för att förhindra att det fastnar.

Step 5

När de gula ärtorna har mjuknat och soppan har tjocknat till önskad konsistens, ta bort lagerbladen och timjankvistarna och släng dem. Rör ner tamarin och färsk citronsaft, vilket kommer att lysa upp smakerna och tillföra en subtil syrlighet. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar om det behövs.

Step 6

För optimal blodsockerkontroll, låt soppan svalna något innan servering – detta gör att resistent stärkelse bildas, vilket ytterligare sänker den glykemiska påverkan. Ösa upp soppan i skålar och garnera med färsk hackad persilja och krossad svartpeppar. Om du vill kan du tillsätta en liten mängd näringsjäst för en ostig smak utan mejeriprodukter.

Step 7

Förvara rester i en lufttät behållare i kylan i upp till 5 dagar, eller frys i upp till 3 månader. Soppan kommer att tjockna när den står; tillsätt helt enkelt mer grönsaksbuljong eller vatten när du värmer upp den för att nå önskad konsistens. Denna soppa passar utmärkt tillsammans med en stor grön sallad som äts först för att ytterligare stabilisera blodsockerresponsen.