

Düşük Glisemik İndeksli Kabak, Bezelye ve Beyaz Fasulye Çorbası Fesleğen Pesto ile

Lifli, kan şekeri dostu bir çorba; yumuşak kabaklar, tatlı bezelyeler ve kremesi cannellini fasulyelerini aromatik fesleğen pesto buluonunda birleştiren.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 4

GL 6.6 / GI 34

Malzemeler

Healthy monounsaturated fat slows glucose absorption ekstra bakire zeytinyağı

Supports insulin sensitivity sarımsak diş, ince dilimlenmiş

Very low GI, high in soluble fiber and water content kabaklar, uzunlamasına çeyrek ve doğranmış

Low-medium GI (48), good protein and fiber source donmuş bezelyeler

Excellent low GI (31), rich in resistant starch cannellini fasulyesi, süzölmüş ve yıkanmış

Choose low-sodium to control blood pressure sıcak sebze suyu, düşük tuzlu

Adds healthy fats and flavor without sugar fesleğen pesto

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tencereyi veya çorba potasını orta ısıya koyun ve zeytinyağını ekleyin. Hafifçe parlayıncaya kadar yaklaşık 30 saniye ısınmasına izin verin.

Step 2

Dilimlenmiş sarımsağı ısıtılmış yağa ekleyin ve sürekli karıştırarak 20-30 saniye sauté yapın, ta ki aromatik olana kadar ancak kahverengileşmeyene kadar. Sarımsağın yanması konusunda dikkatli olun çünkü acı olabilir.

Step 3

Doğranmış kabakları tencereye ekleyin ve sarımsak-infüzyonlu yağda kaplayacak şekilde karıştırın. Kabaklar yumuşayıncaya ve kenarlarında hafifçe saydam hale gelinceye kadar 3-4 dakika pişirin, ara sıra karıştırarak.

Step 4

Donmuş bezelyeler ve süzölmüş cannellini fasulyelerini karıştırın, her şeyi iyice karıştırın. Sıcak sebze suyunu dökün ve karışımı hafif bir kaynama noktasına getirin.

Step 5

Isıyı orta-düşüğe düşürün ve bezelyeler yumuşak ve parlak yeşil olana kadar 3-4 dakika pişirin; tüm sebzeler pişmiş ancak hala biraz doku korumuş olmalıdır.

Step 6

Tencereyi ısıdan çıkarın ve fesleğen pestosunu karıştırın; çorba boyunca eşit şekilde dağılana kadar. Taze çekilmiş siyah biber ve tat için bir tutam deniz tuzu ile tatlandırın.

Step 7

Çorbayı ısıtılmış kaseler içine dökün ve hemen servis edin. Optimal kan şekeri kontrolü için, bu çorbayı herhangi bir ekmek veya diğer karbonhidratlardan önce tüketin. Çorba ayrıca buzdolabında hava geçirmez bir kapta 4 güne kadar saklanabilir veya 3 aya kadar dondurulabilir.