

Düşük Glisemik İndeksli Kavrulmuş Havuç Çorbası ve Karnabahar

Glisemik etkiyi düşürmek için karnabaharla zenginleştirilmiş kadifemsi kavrulmuş havuç çorbası. Kan şekerini yükseltmeyen zengin, ısıtan lezzetler—mükemmel bir rahatlık yemeği.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 65 min

Porsiyon: 4

GL 5.2 / GI 26

Malzemeler

Cut into 1/2-inch pieces for even roasting 450 gram havuç, soyulmuş ve çapraz kesilmiş

Lowers glycemic load while adding creaminess 450 gram karnabahar çiçekleri

Healthy fats slow glucose absorption 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı, bölünmüş

Plus more to taste 3/4 çay kaşığı ince deniz tuzu, bölünmüş

Provides aromatic base 1 orta boy sarı soğan, doğranmış

May support healthy insulin function 2 diş sarımsak, kıyılmış

Anti-inflammatory spice 1/2 çay kaşığı öğütülmüş kişniş

Supports metabolic health 1/4 çay kaşığı öğütülmüş kimyon

Use low-sodium for better control 4 su bardağı sebze suyu, az tuzlu

Adjusts consistency 2 su bardağı su

Adds richness and slows digestion 1 ila 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı

Brightens flavor and may lower glycemic response 1 1/2 çay kaşığı taze limon suyu

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-kavrulmus-havuc-corbasi-ve-karnabahar

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 200°C'ye ısıtın. Büyük kenarlı bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın. Havuçları soyup çapraz olarak 1,5 cm kalınlığında parçalar halinde keserek hazırlayın. Karnabaharı eşit pişme için benzer boyutta çiçeklere ayırın.

Step 2

Havuç ve karnabaharı hazırlanmış fırın tepsisine yayın. Üzerine 2 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin ve 1/2 çay kaşığı tuz serpin. Sebzeler eşit şekilde kaplanana kadar her şeyi karıştırın, sonra kalabalık olmadan tek bir tabaka halinde düzenleyin. Yarı yolda karıştırarak 30-35 dakika, sebzeler kenarlarda karamelize olana ve çatalla kolayca delinene kadar kavurun.

Step 3

Sebzeler kavurulurken, büyük bir tencerede veya çorba tenceresinde kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Doğranmış soğan ve 1/4 çay kaşığı tuz ekleyin. Ara sıra karıştırarak 5-7 dakika, soğan yumuşayıp saydam hale gelene kadar soteleyin.

Step 4

Tencereye kıyılmış sarımsak, öğütülmüş kişniş ve kimyon ekleyin. Baharatlar kokulaşana ve soğanları kaplayana kadar 30-60 saniye sürekli karıştırın. Sebze suyu ve suyu dökün, tahta bir kaşıkla tencerenin dibindeki lezzetli kahverengi parçaları kazıyın.

Step 5

Kavrulmuş havuç ve karnabaharı tencereye aktarın. Karışımı yüksek ateşte kaynatın, sonra hafif bir kaynamaya düşürün. Tatların kaynaşması ve sebzelerin tamamen yumuşaması için kapaksız 15 dakika pişirin.

Step 6

Tencereyi ateşten alın ve 5 dakika soğumaya bırakın. Gerekirse partiler halinde çalışarak çorbayı dikkatlice yüksek hızlı bir blenderın içine aktarın (maksimum çizgiyi geçmeyin). Tereyağı ve limon suyunu ekleyin. Tamamen pürüzsüz ve kremi olana kadar yüksek hızda 1-2 dakika blenderdan geçirin.

Step 7

Tadına bakın ve baharatları ayarlayın, parlaklık için daha fazla tuz, karabiber, limon suyu veya ekstra zenginlik için bir yemek kaşığı daha tereyağı ekleyin. Karıştırmak için kısaca blenderdan geçirin. Sıcak servis yapın, taze otlar, bir tutam zeytinyağı veya isterseniz kavrulmuş tohumlarla süsleyin.

Step 8

Artanları hava geçirmez bir kapta buzdolabında 4 güne kadar veya porsiyonlar halinde dondurucuda 3 aya kadar saklayın. En iyi kan şekeri yönetimi için bir protein kaynağıyla eşleştirin ve küçük bir salata veya nişastalı olmayan sebzeler tükettikten sonra yiyin.