

Kan Şekeri Dostu Limonlu ve Otlu Minestrone

Dengeli enerji için tasarlanmış, sebze dolu besleyici bir çorba. Lif açısından zengin baklagiller ve nişastalı olmayan sebzeler, günün her saati için mükemmel, doyurucu ve düşük GI'lı bir öğün oluşturuyor.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 35 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 6

GL 15.0 / GI 23

Malzemeler

sarı soğan, doğranmış

sarımsak dişi, kıyılmış

havuç, dilimlenmiş

sızma zeytinyağı

salça

suyuyla birlikte konserve doğranmış domates

kırmızı fasulye, durulanmış ve süzölmüş

nohut, durulanmış ve süzölmüş

İtalyan baharat karışımı

az tuzlu sebze suyu

kabak, dörde bölünmüş dilimler halinde kesilmiş

logifoodcoach.com/recipe/kan-sekeri-dostu-limonlu-ve-otlu-minestrone

dondurulmuş taze fasulye

taze limon suyu

taze maydanoz, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Sarı soğanı küçük parçalar halinde doğrayarak, sarımsak dişlerini ince kıyarak ve havuçları yaklaşık 0,5 cm kalınlığında dilimler halinde keserek sebzelerinizi hazırlayın. Çorba tencerenizi ısıtırken bir kenara koyun.

Step 2

Büyük, kalın tabanlı bir tencerede zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Doğranmış soğan, kıyılmış sarımsak ve dilimlenmiş havuçları ekleyin. Soğan saydam hale gelip yumuşayana kadar ara sıra karıştırarak yaklaşık 5 dakika pişirin. Bu aromatik taban, glisemik etkiyi düşük tutarken lezzet oluşturur.

Step 3

Salçayı ekleyin ve hafifçe karamelize olup sebzeleri kaplayana kadar 2-3 dakika daha pişirmeye devam edin. Bu umami lezzetini derinleştirir. Salça koyulaşırken sık sık karıştırarak yanmamasına dikkat edin.

Step 4

Hem kırmızı fasulye hem de nohutu soğuk su altında iyice durulayıp süzün. Bunları suyuyla birlikte doğranmış domatesin tamamı, İtalyan baharat karışımı ve sebze suyuyla birlikte tencereye ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın, ardından kapağını kapatıp hafif kaynamaya bırakın.

Step 5

Ateşi düzenli kaynama sağlayacak şekilde kısın ve kapalı olarak 20 dakika pişirin, her 5-7 dakikada bir karıştırın. Bu, havuçlar yumuşarken ve baklagiller nişastalarını salarken tatların kaynaşmasını sağlar ve doğal olarak koyulaşmış, doyurucu bir et suyu oluşturur.

Step 6

Çorba kaynarken kabağı uzunlamasına dörde bölün, ardından lokma büyüklüğünde parçalar halinde enine kesin. 20 dakikalık kaynamadan sonra kabak parçalarını ve dondurulmuş taze fasulyeleri çözdürmeden doğrudan tencereye ekleyin. İyice karıştırın ve kabak yumuşak ama hala şeklini koruyacak hale gelene kadar kapaklı olmadan 5-10 dakika daha kaynatmaya devam edin.

Step 7

Ateşten alın ve taze limon suyu ile kıyılmış maydanozu ekleyin. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz ile baharatı ayarlayın, ancak et suyu ve sebzeler genellikle yeterli sodyum sağlar. Derin kaselerde sıcak servis yapın, kan şekeri faydalarını en üst düzeye çıkarmak için önce sebzeleri yiyin. Artanları hava geçirmez kaplarda 5 güne kadar saklayın.