

Düşük Glisemik İndeksli Mantar & İnci Arpa Çorbası

Kan şekerini kontrol altında tutan, lif açısından zengin arpa ve umami mantarlarla dolu, vegetaryen bir çorba. Kan şekerinde ani yükselişler yaşamadan sizi doyurucu tutar.

Hazırlık: 30 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 6

GL 4.6 / GI 21

Malzemeler

Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor kurutulmuş porcini mantarı

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption extra virgin zeytinyağı

Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function orta boy soğan, ince doğranmış

Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact büyük havuç, küp şeklinde doğranmış

May help improve insulin sensitivity sarımsak diş, ince doğranmış

Anti-inflammatory herb that may support metabolic health taze biberiye, doğranmış, veya kurutulmuş

Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact taze kestane mantarı, ince doğranmış

Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar düşük tuzlu sebze suyu

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-mantar-inci-arpa-corbasi

Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact kuru marsala şarabı veya kuru sherry

Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene domates püresi

Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar incilenmiş arpa

Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response taze rendelenmiş Parmesan peyniri, servis için

Talimatlar

Step 1

Kurutulmuş porcini mantarlarını ısıya dayanıklı bir kaseye yerleştirin ve 250ml taze kaynar su ile kaplayın. 25 dakika bekletin, mantarların tamamen rehidrate olmasını ve toprak aromasını sıvıya bırakmasını sağlayın.

Step 2

Porcini beklerken, zeytinyağını büyük, ağır tabanlı bir çorba tenceresi içinde orta ısıda ısıtın. Doğranmış soğan, havuç, doğranmış sarımsak ve biberiyeyi ekleyin. Deniz tuzu ve taze çekilmiş siyah biber ile hafifçe tatlandırın. Sebzeler yumuşayıp aromatik hale gelene kadar ara sıra karıştırarak 5 dakika boyunca sauté yapın.

Step 3

Rehidrate edilmiş porcini mantarlarını, peçete veya kahve filtresi ile döşenmiş ince göz eleğinden süzün, lezzetli ıslatma sıvısının her damlasını dikkatle saklayın. Yumuşamış porcini mantarlarını ince doğrayın ve bir tarafa ayırın.

Step 4

Hem doğranmış porcini hem de taze kestane mantarlarını, yumuşamış sebzelerle birlikte tencereye ekleyin. Isıyı biraz artırın ve taze mantarlar nemlerini açığa çıkıp kenarlarında kahverengileşmeye başlayana kadar sık sık karıştırarak 5 dakika pişirin.

Step 5

Sebze suyunu, saklanan porcini ıslatma sıvısını, marsala şarabını (kullanıyorsanız) ve domates püresini dökün. İyi karıştırmak için karıştırın. Yıkamış incilenmiş arpayı ekleyin ve karışımı yüksek ısıda kaynama noktasına getirin.

Step 6

Kaynama noktasına ulaştığında, ısıyı düşük seviyeye indirin ve hafif bir kaynama sağlayın. Kapalı olmayan şekilde 30 dakika pişirin, ara sıra karıştırarak, incilenmiş arpa yumuşayıp sıvının çoğunu absorbe edene kadar. Arpa yumuşak olmalı ancak yine de hoş, hafif çiğneyici bir dokuya sahip olmalıdır.

Step 7

Çorbanın kıvamını kontrol edin. Çok kalınlaşmışsa, istediğiniz kıvama ulaşana kadar ek sebze suyu veya su, 100ml'lik porsiyonlar halinde ekleyin. Tatlandırın ve gerektiğinde ek tuz ve biber ile tatlandırmayı ayarlayın.

Step 8

Sıcak çorbayı ısıtılmış kaseler içine dökün. Kullanıyorsanız, her servisin üzerine taze rendelenmiş Parmesan peyniri serpin. Optimal kan şekeri yönetimi için, çorbadan önce küçük bir yan salata yemeyi düşünün ve istenirse yağsız bir protein ile eşleştirin. Çorba buzdolabında 4 güne kadar iyi saklanır ve 3 aya kadar güzel bir şekilde dondurmaya uygun olur.