

Limonlu ve lahanalı altın zerdeçalı mercimek çorbası

Protein açısından zengin mercimek, canlı zerdeçal ve taze limon birleşimi ile besleyici, iltihap önleyici bir çorba. Dengeli enerji ve kan şekeri kontrolü için mükemmel.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 8

GL 4.8 / GI 20

Malzemeler

yeşil mercimek, ayıklanmış ve yıkanmış

sızma zeytinyağı

sarı soğan, ince doğranmış

havuç, doğranmış

diş sarımsak, dövülmüş

kimyon

kişniş

zerdeçal

taze öğütülmüş karabiber

az tuzlu tavuk suyu veya sebze suyu

taze lahana veya ıspanak, ince doğranmış

logifoodcoach.com/recipes/golden-turmeric-lentil-soup-with-lemon-and-kale

taze limon

taze maydanoz veya dereotu, doğranmış

ince deniz tuzu

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tencereyi veya kalın tabanlı bir tencereyi orta ateşte ısıtın ve zeytinyağını ekleyin. Parıldamaya başladığında, ince doğranmış soğan, havuç ve bir tutam tuz ekleyin. Sebzeleri ara sıra karıştırarak 6-8 dakika soteleyin, yumuşayana ve kenarlarda hafif karamelize olana kadar kokusu çıksın.

Step 2

Dövülmüş sarımsak, kimyon, kişniş, zerdeçal ve karabiberi tencereye ekleyin. Baharatlar kokulu hale gelene ve sebzeleri eşit şekilde kaplayana kadar yaklaşık 30-45 saniye sürekli karıştırın. Bu çiçeklenme işlemi uçucu yağları serbest bırakır ve lezzet profilini derinleştirir.

Step 3

Yıkamış mercimekleri ve suyu dökün, tüm malzemeleri iyice karıştırın. Ateşi yükseltin ve karışımı kaynatın. Suyun tadına bakın ve tercihinize göre tuzlayın, çorba kaynarken lezzetlerin yoğunlaşacağını unutmayın.

Step 4

Kaynamaya başladığında, ateşi hafif kaynamayı sürdürecektir şekilde kısın. Tencereyi kısmen kapatın, buharın çıkması için küçük bir boşluk bırakın. Çorbayı ara sıra karıştırarak 35-40 dakika pişirin, mercimekler yumuşayana ancak hala şeklini korurken. İçleri kremi olmalı, ezilmemelidir.

Step 5

Kapağı kaldırın ve ince doğranmış lahana veya ispanağı karıştırın, sıcak sıvının içine bastırın. Yeşillikler solana ve canlı rengini korurken yumuşayana kadar kapaksız olarak 5 dakika daha pişirin.

Step 6

Tencereyi ateşten alın. Bir limonun suyunu çorbaya sıkın ve doğranmış taze otları karıştırın. Tadına bakın ve topraklı mercimekleri bastırmadan tamamlayan parlak, dengeli bir lezzet elde etmek için gerekirse ilave tuz veya limon suyu ile ayarlayın. Asitlik, topraklı mercimekleri bastırmadan tamamlamalıdır.

Step 7

Çorbayı kaselere kepeleyin ve hemen servis edin, ince limon dilimleri ve isterseniz ekstra taze otlarla süsleyin. Daha kremsi bir doku için, daldırma blender kullanarak çorbanın bir kısmını blenderden geçirin, dokusal kontrast için bazı bütün mercimekleri bırakın. Artanları buzdolabında hava geçirmez bir kapta 5 güne kadar saklayın, ısıtırken gerekirse bir tutam su ekleyin.