

Akdeniz Usulü Kızarmış Biber ve Domates Çorbası Salatalık Nane Yoğurtlu

Lif açısından zengin sebzeler ve serinletici yoğurt içeren canlı, kan şekeri dostu bir çorba. Sabit enerji için sıcak veya soğuk olarak servis edin.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 5.5 / GI 25

Malzemeler

plus extra for drizzling erken hasat zeytinyağı

sarı soğan, ince dilimlenmiş

havuç, ince doğranmış

kırmızı tatlı biber, kabaca doğranmış

sarımsak diş, ince dilimlenmiş

taze kırmızı biber, dilimlenmiş

konserve doğranmış domates

düşük sodyumlu sebze suyu

düz Yunan yoğurdu

salatalık, yarıya bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış

logifoodcoach.com/recipes/akdeniz-usulu-kizarmis-biber-ve-domates-corbasi-salatali

taze nane yaprakları, doğranmış

Talimatlar

Step 1

Zeytinyağını orta ısıda ağır tabanlı bir tencerede ısıtın. Dilimlenmiş soğanları, doğranmış havucu ve kırmızı biberleri tencereye ekleyin. Sebzeler yumuşayana ve hafifçe karamelize olana kadar 15 dakika boyunca ara sıra karıştırarak nazikçe pişirin.

Step 2

Dilimlenmiş sarımsağı ve biber piperisini yumuşamış sebzelere ekleyin. Sarımsağın yanmasını önlemek için sık sık karıştırarak 2-3 dakika daha pişirin.

Step 3

Konserve doğranmış domatesleri ve 800ml sebze suyunu dökün. Tüm malzemeleri birleştirmek için iyi karıştırın. Karışımı hafif bir kaynama noktasına getirin, ardından ısıyı azaltın ve tüm sebzeler tamamen yumuşayana kadar 10-15 dakika kapalı olarak pişirin.

Step 4

Çorba pişerken, salatalık yoğurt garniğini hazırlayın. Salatalık yarısını kaba rendeleyin, ardından fazla suyu çıkarmak için temiz bir mutfak havlusunda sıkıca sıkın. Küçük bir kasede, sıkılmış salatalığı Yunan yoğurdu ve doğranmış nane ile birleştirin. Tuz ve karabiber ile bahslandırın, ardından servis yapılana kadar buzdolabında saklayın.

Step 5

Sebzeler tamamen yumuşadıktan sonra, çorbayı ısıdan alın. Bir daldırma blenderini kullanarak, çorbayı tamamen pürüzsüz ve kadifemsi olana kadar püre haline getirin. Kıvam çok kalınsa, istediğiniz kıvama ulaşana kadar kalan 100ml suyu kademeli olarak ekleyin.

Step 6

Karıştırılmış çorbayı orta-düşük ısıya geri koyun ve 2-3 dakika boyunca ısıtın. Tatı kontrol edin ve gerektiğinde tuz ve taze çekilmiş karabiber ile bahslandırın.

Step 7

Sıcak çorbayı dört servis kasesine dökün. Her porsiyonun üstüne salatalık nane yoğurtundan bol bir kaşıık koyun ve erken hasat zeytinyağı ile bitirin. Kan şekeri yönetimi için, yoğurt garnişini ilk olarak yiyin, ardından çorbayı yavaşça tadın. Bu, gazpacho tarzı bir yemek olarak soğuk olarak da servis edilebilir.