

Kızarmış Tatlı Patates ve Kırmızı Mercimek Çorbası

Tatlı patates ve protein açısından zengin mercimekleri birleştiren, gün boyunca sabit enerji ve dengeli kan şekeri seviyesi sağlayan ısıtıcı, lif bakımından zengin bir çorba.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 6

GL 20.6 / GI 30

Malzemeler

Toasted to enhance flavor and potential metabolic benefits orta curry tozu

Healthy fat that slows glucose absorption zeytinyağı

Low GI vegetable, grated for quick cooking soğan, rendelenmemiş

Provides natural sweetness with fiber intact yemek elması, soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve rendelenmemiş

May help improve insulin sensitivity sarımsak diş, ezilmiş

Aromatic base, stalks add depth taze kişniş sapları, kıyılmış

Shown to support healthy blood sugar levels taze zencefil kökü, rendelenmemiş

Moderate GI, high in fiber and nutrients tatlı patates, soyulmuş ve rendelenmemiş

Low-sodium to control blood pressure düşük tuzlu sebze suyu

Low GI protein and fiber source, slows digestion kırmızı mercimek

Adds creaminess and protein süt

logifoodcoach.com/recipes/kizarmis-tatli-patates-ve-kirmizi-mercimek-corbasi

Talimatlar

Step 1

Büyük bir çorba tenceresi orta ateşe yerleştirin ve curry tozunu doğrudan kuru tavaya ekleyin. Baharatları yaklaşık 2 dakika boyunca sık sık karıştırarak, kokulu ve biraz koyulaşana kadar kavurun. Bu adım uçucu yağları açığa çıkarır ve lezzet profilini derinleştirir.

Step 2

Zeytinyağını kavrulmuş baharatlara dökün ve hemen karıştırın. Yağ, curry lezzetini çorbanın tamamına dağıtmaya yardımcı olur ve glukoz emilimini yavaşlatan sağlıklı yağlar sağlar.

Step 3

Rendelenmemiş soğan, rendelenmemiş elma, ezilmiş sarımsak, kıyılmış kişniş sapları ve rendelenmemiş zencefili tencereye ekleyin. Tuz ve karabiber ile hafifçe tatlandırın. Sebzeler yumuşayana ve aromatik hale gelene kadar orta-düşük ateşte 5 dakika boyunca nazikçe pişirin.

Step 4

Aromatikler pişerken, tatlı patateleri soyun ve bir kutu rendelenin büyük deliklerini kullanarak rendeleyip. Küplere ayırmak yerine rendelemek pişirme süresini azaltır ve son dokuyu daha pürüzsüz hale getirir.

Step 5

Rendelenmemiş tatlı patateleri tencereye sebze suyu, kırmızı mercimek ve süt ile birlikte ekleyin. Tüm malzemeleri birleştirmek için iyi karıştırın. Mercimekler doğrudan çorbada pişecek ve doğal olarak et suyu koyulaştırıcı nişasta salacaktır.

Step 6

Karışımı hafif bir kaynama noktasına getirin, ardından sabit, yumuşak bir kabarcık korumak için ateşi azaltın. Tencereyi kapatın ve tatlı patatesler tamamen yumuşayana ve mercimekler parçalanana kadar 20 dakika boyunca ara sıra karıştırarak pişirin.

Step 7

Tencereyi ateşten alın ve çorbayı tamamen pürüzsüz ve kremsi hale gelene kadar bir daldırma blenderini kullanarak püre yapın. Daldırma blenderiniz yoksa, sıcak sıvı ile dikkatli olmak için çorbayı partiler halinde bir tezgah blenderine aktarın.

Step 8

Taze limon suyunu karıştırın, bu lezzetleri parlaklaştırır ve hoş bir asitlik ekler. Tadını kontrol edin ve gerekirse ek tuz ve karabiber ile sezonlayın. Sıcak servis edin, kabaca kıyılmış taze kişniş yapraklarıyla süsleyin. Optimal kan şekeri kontrolü için protein kaynağı ile eşleştirin veya küçük bir salatayı yedikten sonra tüketin.