

# Düşük glisemik indeksli vegan bezelye çorbası

Lif açısından zengin baklagiller ve sebzelerle dolu, kan şekerine dost bir bezelye çorbası. Bu doyurucu, bitkisel yemek sizi glikoz yükseltmeden tok tutuyor.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 65 min

Toplam: 75 min

Porsiyon: 4

GL 23.7 / GI 29

## Malzemeler

**Healthy fat to slow glucose absorption** zeytinyağı

**Low GI vegetable, adds flavor** büyük sarı soğan, doğranmış

**Very low GI, high fiber** kereviz, doğranmış

**Moderate GI when cooked, rich in fiber** havuç, doğranmış

**Minimal glycemic impact, anti-inflammatory** diş sarımsak, kıyılmış

**No glycemic impact** defne yaprağı

**No glycemic impact** karabiber

**No glycemic impact** deniz tuzu

**No glycemic impact, antioxidant-rich** taze kekik

**No glycemic impact** kuru kekik

**No glycemic impact** tutsülenmiş tatlı kırmızı biber

**Low GI (25), excellent fiber and protein source** kuru bezelye, yıkanmış

**Choose low-sodium, no added sugars** sebze suyu

**Minimal glycemic impact, adds umami** tamari

**Very low GI, enhances flavor** taze limon suyu

**No glycemic impact, nutrient-dense** taze maydanoz, kıyılmış, süslemek için

## Talimatlar

### Step 1

Zeytinyağını büyük bir döküm tencerede veya kalın tabanlı bir tencerede orta ateşte ısıtın. Parıldamaya başladığında, doğranmış soğan, kereviz, havuç ve kıyılmış sarımsağı ekleyin. Sebzeleri ara sıra karıştırarak, kokulu hale gelip yumuşamaya başlayana kadar yaklaşık 5-7 dakika soteleyin. Sebzeler yumuşak olmalı ama kahverengi olmamalı.

### Step 2

Yumuşamış sebzelerin üzerine defne yaprağı, karabiber, deniz tuzu, taze kekik, kuru kekik ve tutsülenmiş tatlı kırmızı biber ekleyin. Baharatları kavurmak ve aromatik yağlarını açığa çıkarmak için yaklaşık 1 dakika sürekli karıştırın. Bu adım çorbanızın lezzet derinliğini artırır.

### Step 3

Yıkanmış bezelyeleri dökün ve sebze-baharat karışımına karıştırarak eşit şekilde kaplayın. Sıvı eklemekten önce bezelyelerin bazı tatları emmesine izin vererek bir dakika daha pişirin.

### Step 4

Sebze suyunu tencereye dökün ve tüm malzemeleri birleştirmek için iyice karıştırın. Karışımı kaynar hale getirmek için ısıyı artırın, ardından hemen düşük ateşe alın. Tencerenin kapağını kapatın ve bezelyeler tamamen yumuşayıp parçalanmaya başlayana kadar yaklaşık 60 dakika hafifçe kaynayın. Yapışmayı önlemek için ara sıra karıştırın.

### Step 5

Bezelyeler yumuşadıktan ve çorba istediğiniz kıvama ulaştıktan sonra, defne yapraklarını ve kekik dallarını çıkarıp atın. Lezzetleri canlandıracak ve hafif bir ekşilik katacak tamari ve taze limon suyunu karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz ve karabiber ile baharatı ayarlayın.

## Step 6

Optimal kan şekeri yönetimi için çorbayı servis etmeden önce biraz soğumaya bırakın—bu dirençli nişastanın oluşmasına izin verir ve glisemik etkiyi daha da düşürür. Çorbayı kaselere kepçeleyin ve taze kıyılmış maydanoz ve çekilmiş karabiber ile süsleyin. İsterseniz, sütsüz peynir tadı için az miktarda besin mayası ekleyin.

## Step 7

Artanları buzdolabında hava geçirmez bir kapta 5 güne kadar veya dondurucuda 3 aya kadar saklayın. Çorba bekledikçe koyulaşacaktır; ısıtırken istediğiniz kıvama ulaşmak için sadece ilave sebze suyu veya su ekleyin. Bu çorba, kan şekeri tepkisini daha da dengelemek için önce yenen büyük bir yeşil salata ile harika uyum sağlar.