

Doyurucu beyaz fasulye ve sebze çorbası

Lif açısından zengin beyaz fasulye, renkli sebzeler ve aromatik otlarla dolu, kan şekerini saatlerce dengede tutan besleyici düşük glisemik indeksli bir çorba.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 5

GL 6.1 / GI 19

Malzemeler

healthy monounsaturated fats slow glucose absorption sızma zeytinyağı

contains quercetin which may improve insulin sensitivity orta boy sarı soğan, doğranmış

moderate GI when cooked in soup with other ingredients orta boy havuç, doğranmış

very low glycemic impact, adds fiber kereviz sapı, doğranmış

deniz tuzu

to taste taze çekilmiş karabiber

concentrated flavor without added sugars salça

may help improve insulin sensitivity diş sarımsak, rendelenmiş

or 1 tsp dried taze kekik yaprakları

or 1/2 tsp dried, anti-inflammatory properties taze biberiye yaprakları, doğranmış

capsaicin may boost metabolism pul biber

choose low-sodium to control salt intake az tuzlu sebze suyu

GI of 35, excellent source of resistant starch and fiber haşlanmış kuru fasulye, süzölmüş ve durulanmış

nutrient-dense, minimal glycemic impact doğranmış karalahana yaprakları veya taze ıspanak

vitamin C may help moderate glucose response taze limon suyu

adds protein and healthy fats, minimal glycemic impact rendelenmiş parmesan peyniri, isteğe bağılı

Talimatlar

Step 1

Büyük bir döküm tencere veya kalın tabanlı bir tencereyi orta ateşe koyun ve sızma zeytinyağını ekleyin. Yaklaşık 30 saniye ısınana kadar bekleyin, hafifçe parıldayana kadar.

Step 2

Doğranmış soğan, havuç ve kerevizi deniz tuzu ve birkaç tur karabiberle birlikte tencereye ekleyin. Sebzeleri sık sık karıştırarak 6-8 dakika soteleyin, yumuşayana ve soğan saydam hale gelene kadar.

Step 3

Tencerenin ortasında bir boşluk açın ve salçayı ekleyin. Karamelize olması ve lezzetinin derinleşmesi için sürekli karıştırarak yaklaşık 1 dakika pişirin. Sonra rendelenmiş sarımsak, taze kekik, doğranmış biberiye ve pul biberi ekleyip karıştırın. Kokusu çıkana kadar 30 saniye daha pişirin.

Step 4

Sebze suyunu dökün ve kuru fasulyeyi tencereye ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın. Çorbanın hafif kaynaması için ısıyı artırın, sonra kısık ateşe alın.

Step 5

Çorbayı arada karıştırarak kapaksız 20 dakika kaynatın. Bu, lezzetlerin kaynaşmasını ve et suyunun daha zengin bir tat geliştirmesini sağlar. Fasulye daha kremsi hale gelecek ve bazıları hafifçe dağılarak çorbayı daha da koyulaştıracak.

logifoodcoach.com/recipes/dovunucu-bevaz-fasulye-ve-sebze-corbasi

Step 6

Doğranmış karalahana veya ıspanağı tencereye ekleyin ve sıcak çorbaya karıştırın. Yeřillikler solana ve yumuşayana kadar ama hala canlı rengini korurken 2-3 dakika pişirin.

Step 7

Tencereyi ateşten alın ve taze limon suyunu ekleyip karıştırın. Çorbayı tadın ve gerekirse ilave tuz ve karabiberle baharatı ayarlayın. Limon suyu tüm lezzetleri canlandırmalı.

Step 8

Çorbayı kaselere kepeleyin ve isterseniz üzerine biraz rendelenmiş parmesan peyniri serpin. Optimal kan şekeri yönetimi için herhangi bir ekmekten önce sebze ve fasulyeyi yiyin. Artanları buzdolabında hava geçirmez bir kapta 5 güne kadar saklayın—lezzet zamanla gelişir ve soğutup yeniden ısıtmak fasulyedeki dirençli nişasta içeriğini artırarak kan şekeri kontrolünü daha da iyileştirir.