

Curry Caribeño de Batata y Frijoles Negros con Especias Jerk

Un curry vibrante inspirado en el Caribe que presenta batatas y frijoles negros en aromáticas especias jerk—naturalmente bajo en IG y perfecto para mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

Preparación: 20 min

Cocción: 35 min

Total: 55 min

Porciones: 10

GL 22.2 / GI 45

Ingredientes

cebollas, 1 picada y 1 cortada en trozos grandes

aceite de girasol

jengibre fresco, cortado en trozos grandes

cilantro fresco, hojas y tallos separados

mezcla de especias jerk

ramitas de tomillo fresco

tomates picados enlatados

vinagre de vino tinto

Consider reducing to 1-2 tbsp or substitute with 1 tbsp coconut sugar for lower glycemic impact [azúcar de palma logifoodcoach.com/recipes/curry-caribeno-batata-frijoles-negros-especias-jerk](https://logifoodcoach.com/recipes/curry-caribeno-batata-frijoles-negros-especias-jerk)

cubos de caldo de verduras, desmenuzados

batatas, peladas y cortadas en trozos

frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos

pimientos rojos asados en frasco, cortados en rodajas gruesas

Instrucciones

Step 1

Calienta el aceite de girasol en una olla grande de fondo pesado u horno holandés a fuego medio. Añade la cebolla picada y cocina suavemente durante 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y translúcida pero no dorada.

Step 2

Mientras la cebolla se suaviza, prepara la pasta jerk combinando la cebolla cortada en trozos grandes, jengibre, tallos de cilantro y mezcla de especias jerk en una licuadora o procesador de alimentos. Pulsa hasta obtener una pasta fragante y gruesa.

Step 3

Añade la pasta jerk a las cebollas suavizadas y cocina durante 3-4 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que la mezcla sea muy aromática y desaparezca el olor crudo. La pasta debe oscurecerse ligeramente y liberar sus aceites esenciales.

Step 4

Incorpora las ramitas de tomillo, tomates picados, vinagre de vino tinto, azúcar demerara, cubos de caldo desmenuzados y 600ml de agua. Lleva la mezcla a un hervor suave, luego reduce el fuego y deja que burbujee suavemente durante 10 minutos para desarrollar los sabores.

Step 5

Añade los trozos de batata a la salsa hirviendo a fuego lento, asegurándote de que estén mayormente sumergidos. Continúa hirviendo a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las batatas comiencen a suavizarse alrededor de los bordes pero mantengan su forma.

logifoodcoach.com/recipes/curry-caribeno-batata-frijoles-negros-especias-jerk

Step 6

Incorpora suavemente los frijoles negros escurridos y las rodajas de pimientos rojos asados. Sazona con sal y pimienta negra al gusto. Hierva a fuego lento durante 5-7 minutos adicionales hasta que las batatas estén tiernas cuando se perforen con un tenedor pero sin desmoronarse, y los frijoles estén calientes.

Step 7

Retira del fuego e incorpora la mayoría de las hojas de cilantro picadas toscamente en el curry. Deja reposar el curry durante 5 minutos antes de servir para permitir que los sabores se mezclen. Adorna con las hojas de cilantro enteras restantes y sirve con arroz de coliflor o una pequeña porción de arroz basmati cocido al dente para un control óptimo del azúcar en sangre.