
Curry de batata y espinacas

Un curry vibrante y amigable con el azúcar en sangre que combina batatas ricas en fibra y espinacas llenas de nutrientes en una salsa aromática de tomate.

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min

Total: 35 min

Porciones: 4

GL 24.0 / GI 47

Ingredientes

caldo de verduras caliente bajo en sal, apto para veganos

batatas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado

cebolla, finamente picada

espinacas baby

dientes de ajo, cortados en láminas finas

chile rojo, sin semillas y cortado en láminas finas, más láminas extra para servir

curry en polvo medio o picante

tomate triturado

Instrucciones

Step 1

Prepara los ingredientes cortando las batatas en trozos uniformes del tamaño de un bocado, picando finamente la cebolla, cortando los dientes de ajo en láminas finas, y quitando las semillas y cortando el chile rojo en láminas. Reserva láminas extra de chile para decorar.

Step 2

Vierte el caldo de verduras caliente en una cacerola grande o sartén honda. Añade los trozos de batata y la cebolla picada al caldo.

Step 3

Lleva la mezcla a ebullición a fuego alto, luego reduce el fuego a medio-bajo. Tapa la cacerola y deja que hierva suavemente durante 4-5 minutos hasta que las batatas empiecen a ablandarse.

Step 4

Añade las espinacas baby, el ajo en rodajas, el chile rojo en rodajas y el curry en polvo a la sartén. Mezcla todo bien para combinar los aromáticos con las verduras.

Step 5

Vierte el tomate triturado y remueve bien para crear una salsa rica y tomatosa que cubra todas las verduras de manera uniforme.

Step 6

Cocina destapado a fuego medio durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las batatas estén completamente tiernas al pincharlas con un tenedor y la salsa haya espesado ligeramente.

Step 7

Prueba y ajusta la sazón según sea necesario. Para un mejor control del azúcar en sangre, sirve inmediatamente con arroz de coliflor o acompañado de una fuente de proteína como pollo a la plancha o tofu.

Step 8

Decora con las rodajas de chile rojo reservadas y sirve caliente. Considera comer primero las espinacas y la salsa, luego las batatas, para minimizar el impacto glucémico.