

Puré de Batata Asada y Chipotle

Puré cremoso de batata asada infusionado con chipotle ahumado y crema agria tangy—una alternativa amigable con el azúcar en sangre a las papas majadas tradicionales.

Preparación: 10 min

Cocción: 50 min

Total: 60 min

Porciones: 4

GL 28.8 / GI 50

Ingredientes

about 4 large potatoes batatas grandes

pasta de chipotle

crema agria

mantequilla

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 200°C (180°C con ventilador/400°F/marca de gas 6). Frota las batatas limpias bajo agua corriente y sécalas con una toalla de cocina.

Step 2

Perfora cada batata varias veces con un tenedor para permitir que el vapor escape durante el asado. Colócalas directamente en la rejilla del horno o en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.

Step 3

Asa las batatas durante 45-50 minutos, dándoles la vuelta a mitad del camino, hasta que se sientan muy tiernas cuando se aprietan suavemente con una manopla de horno o cuando un cuchillo se desliza fácilmente sin resistencia.

Step 4

Retira las batatas asadas del horno y déjalas enfriar durante 3-4 minutos hasta que sea seguro manipularlas. Pela cuidadosamente las pieles—deberían desprenderse fácilmente—y coloca la pulpa en un tazón grande para mezclar.

Step 5

Maja la pulpa de batata con un majador de papas o tenedor hasta que esté suave y cremosa, rompiendo los grumos restantes. Para una textura ultra suave, puedes usar un pasapurés o molino de alimentos.

Step 6

Añade la pasta de chipotle, crema agria, mantequilla, ajo picado, jugo de lima, comino molido, pimentón ahumado, sal marina y pimienta negra a la batata majada. Revuelve vigorosamente hasta que todos los ingredientes estén completamente combinados y la mezcla sea cremosa y uniforme en color.

Step 7

Prueba y ajusta el sazón con sal marina adicional y pimienta negra recién molida según lo desees. La pasta de chipotle proporciona picante, así que si prefieres un sabor más suave, comienza con la mitad de la cantidad y añade más gradualmente según tu gusto.

Step 8

Sirve inmediatamente mientras esté caliente, o mantén caliente en un plato cubierto. Este puré combina excelentemente con proteínas a la parrilla y verduras verdes para una comida equilibrada y amigable con el azúcar en sangre. Cada porción es aproximadamente 250g o 1 taza.