

Patate Dolci Arrostate con Ragù di Fagioli Affumicati

Comfort food amico della glicemia con patate dolci ricche di fibre e fagioli proteici in un sugo di paprika affumicata—pronto in soli 35 minuti.

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

GL 71.0 / GI 49

Ingredienti

Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking patate dolci piccole

paprika affumicata, più un po' per servire

olio d'oliva

cipolla grande, tritata

spicchi d'aglio, schiacciati

Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact zucchero di canna

aceto di vino rosso

Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred salsa Worcestershire

Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well fagioli misti in acqua, scolati

pomodori tritati

logifoodcoach.com/recipes/patate-dolci-arrostate-con-ragu-di-fagioli-affumicati

panna acida leggera, per servire

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C (180°C ventilato/gas 6). Usando una forchetta, perfora ogni patata dolce più volte su tutta la superficie per permettere al vapore di fuoriuscire durante la cottura.

Step 2

Posiziona le patate dolci perforate su un piatto adatto al microonde e cuoci a potenza massima per 8 minuti, o finché non cedono a una leggera pressione ma rimangono ancora sode. Questo passaggio di pre-cottura riduce il tempo in forno mantenendo la consistenza.

Step 3

In una piccola ciotola, combina 1 cucchiaino di paprika affumicata con 1 cucchiaino di olio d'oliva e un pizzico di sale e pepe. Strofini questo composto uniformemente sulle patate dolci tiepide, quindi trasferiscile su un vassoio da forno. Arrostitisci nel forno preriscaldato per 10-15 minuti finché le bucce non sono croccanti e caramellate.

Step 4

Mentre le patate dolci si arrostitiscono, scalda l'olio d'oliva rimanente in una grande padella o pentola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e cuoci per 5-6 minuti, mescolando occasionalmente, finché non è ammorbidita e inizia a dorare ai bordi.

Step 5

Aggiungi l'aglio schiacciato, la paprika affumicata rimanente, il dolcificante facoltativo (se usi), l'aceto di vino rosso e la salsa Worcestershire alle cipolle. Mescola continuamente per 1-2 minuti finché il composto non diventa fragrante e leggermente appiccaticcio, rivestendo le cipolle nella glassa saporita.

Step 6

Versa i fagioli misti scolati e i pomodori tritati, insieme a un goccio d'acqua (circa 50ml) per creare una consistenza di sugo. Mescola bene per combinare, quindi riduci il fuoco a medio-basso e lascia sobbollire per 8-10 minuti, mescolando occasionalmente, finché il sugo non si addensa e i sapori si fondono insieme.

Step 7

Per servire, dividi ogni patata dolce arrostita longitudinalmente e premi delicatamente le estremità per aprirla. Versa generosamente il ragù di fagioli affumicati su ogni patata, aggiungi un cucchiaino di panna acida leggera e finisci con un pizzico extra di paprika affumicata per colore e sapore.

Step 8

Per una gestione ottimale della glicemia, mangia il composto di fagioli prima della polpa della patata dolce, poiché le proteine e le fibre aiuteranno a moderare la risposta glicemica dall'amido. Conserva il ragù di fagioli avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 4 giorni o congela fino a 3 mesi.