

Curry Caraibico di Patata Dolce e Fagioli Neri con Spezie Jerk

Un curry vibrante d'ispirazione caraibica con patate dolci e fagioli neri in aromatiche spezie jerk —naturalmente a basso indice glicemico e perfetto per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Preparazione: 20 min

Cottura: 35 min

Totale: 55 min

Porzioni: 10

GL 22.2 / GI 45

Ingredienti

cipolle, 1 tritata e 1 grossolanamente tritata

olio di girasole

zenzero fresco, grossolanamente tritato

coriandolo fresco, foglie e gambi separati

mix di spezie jerk

rametti di timo fresco

pomodori tritati in scatola

aceto di vino rosso

Consider reducing to 1-2 tbsp or substitute with 1 tbsp coconut sugar for lower glycemic impact logifoodcoach.com/recipes/curry-caraibico-patata-dolce-fagioli-neri-spezie-jerk

dadi di brodo vegetale, sbriciolati

patate dolci, pelate e tagliate a pezzi

fagioli neri in scatola, risciacquati e scolati

peperoni rossi arrostiti in barattolo, tagliati a fette spesse

Istruzioni

Step 1

Riscalda l'olio di girasole in una grande pentola pesante o in una cocotte a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e cuoci delicatamente per 8-10 minuti, mescolando occasionalmente, finché non è ammorbidita e traslucida ma non dorata.

Step 2

Mentre la cipolla si ammorbidisce, prepara la pasta jerk combinando la cipolla grossolanamente tritata, lo zenzero, i gambi di coriandolo e il mix di spezie jerk in un frullatore o robot da cucina. Frulla finché non ottieni una pasta fragrante e granulosa.

Step 3

Aggiungi la pasta jerk alle cipolle ammorbidite e cuoci per 3-4 minuti, mescolando frequentemente, finché il composto non diventa molto aromatico e l'odore crudo scompare. La pasta dovrebbe scuirsi leggermente e rilasciare i suoi oli essenziali.

Step 4

Aggiungi i rametti di timo, i pomodori tritati, l'aceto di vino rosso, lo zucchero demerara, i dadi di brodo sbriciolati e 600ml di acqua. Porta il composto a un leggero sobbollire, quindi riduci il fuoco e lascia che bolla delicatamente per 10 minuti per sviluppare i sapori.

Step 5

Aggiungi i pezzi di patata dolce al sugo che sobbolle, assicurandoti che siano per lo più sommersi. Continua a sobbollire per 10 minuti, mescolando occasionalmente, finché le patate dolci non iniziano appena ad ammorbidirsi ai bordi ma mantengono ancora la loro forma.

Step 6

Incorpora delicatamente i fagioli neri scolati e le fette di peperoni rossi arrostiti. Condisci con sale e pepe nero a piacere. Continua a sobbollire per altri 5-7 minuti finché le patate dolci non sono tenere quando perforate con una forchetta ma non si sfaldano, e i fagioli sono riscaldati.

Step 7

Togli dal fuoco e trita grossolanamente la maggior parte delle foglie di coriandolo, mescolandole nel curry. Lascia riposare il curry per 5 minuti prima di servire per permettere ai sapori di fondersi. Guarnisci con le rimanenti foglie di coriandolo intere e servi con riso di cavolfiore o una piccola porzione di riso basmati cotto al dente per un controllo glicemico ottimale.