

---

# Curry di patate dolci e spinaci

*Un curry vivace e amico della glicemia con patate dolci ricche di fibre e spinaci nutrienti in una salsa aromatica a base di pomodoro.*

Preparazione: 15 min

Cottura: 20 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

**GL 24.0 / GI 47**

## Ingredienti

---

brodo vegetale caldo a basso contenuto di sale, adatto ai vegani

patate dolci, tagliate a pezzi

cipolla, tritata finemente

spinaci novelli

spicchi d'aglio, affettati sottilmente

peperoncino rosso, privato dei semi e affettato sottilmente, più fettine extra per servire

curry in polvere medio o piccante

passata di pomodoro

# Istruzioni

---

## Step 1

Prepara gli ingredienti tagliando le patate dolci a pezzi uniformi, tritando finemente la cipolla, affettando sottilmente gli spicchi d'aglio e togliendo i semi e affettando il peperoncino rosso. Metti da parte le fettine di peperoncino extra per guarnire.

## Step 2

Versa il brodo vegetale caldo in una casseruola capiente o in una padella alta. Aggiungi i pezzi di patate dolci e la cipolla tritata al brodo.

## Step 3

Porta il tutto a ebollizione vivace a fuoco alto, poi riduci il fuoco a medio-basso. Copri la pentola con un coperchio e lascia sobbollire dolcemente per 4-5 minuti finché le patate dolci iniziano ad ammorbidirsi.

## Step 4

Aggiungi gli spinaci baby, l'aglio affettato, il peperoncino rosso affettato e il curry in polvere nella padella. Mescola tutto insieme per unire gli aromi con le verdure.

## Step 5

Versa la passata di pomodoro e mescola bene per creare una salsa ricca e densa che ricopra uniformemente tutte le verdure.

## Step 6

Cuoci senza coperchio a fuoco medio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le patate dolci non sono completamente tenere quando le infilzi con una forchetta e la salsa si è addensata leggermente.

## Step 7

Assaggia e aggiusta il condimento se necessario. Per un migliore controllo della glicemia, servi subito con riso di cavolfiore o insieme a una fonte di proteine come pollo alla griglia o tofu.

## Step 8

Guarnisci con le fettine di peperoncino rosso tenute da parte e servi caldo. Considera di mangiare prima gli spinaci e la salsa, poi le patate dolci, per ridurre al minimo l'impatto glicemico.