

Purè di Patata Dolce Arrosto e Chipotle

Un cremoso purè di patata dolce arrosto infuso con affumicato chipotle e panna acida tangy—un'alternativa amica della glicemia alle tradizionali patate schiacciate.

Preparazione: 10 min Cottura: 50 min Totale: 60 min Porzioni: 4

GL 28.8 / GI 50

Ingredienti

about 4 large potatoes patate dolci grandi

pasta di chipotle

panna acida

burro

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C (180°C ventilato/400°F/gas mark 6). Strofina le patate dolci pulite sotto acqua corrente e asciugale con un canovaccio da cucina.

Step 2

Fora ogni patata dolce più volte con una forchetta per permettere al vapore di fuoriuscire durante l'arrosto. Posizionale direttamente sulla griglia del forno o su una teglia rivestita di carta da forno.

Step 3

Arrostisci le patate dolci per 45-50 minuti, girandole a metà cottura, finché non si sentono molto tenere quando leggermente schiacciate con un guanto da forno o quando un coltello scivola facilmente senza resistenza.

Step 4

Togli le patate dolci arrosto dal forno e lasciale raffreddare per 3-4 minuti finché non sono sicure da maneggiare. Pelale con cura—la pelle dovrebbe staccarsi facilmente—e metti la polpa in una grande ciotola.

Step 5

Schiaccia la polpa di patata dolce con uno schiacciatore di patate o una forchetta finché non è liscia e cremosa, rompendo eventuali grumi rimasti. Per una consistenza ultra-liscia, puoi usare un passaverdure o un mulino per alimenti.

Step 6

Aggiungi la pasta di chipotle, la panna acida, il burro, l'aglio tritato, il succo di lime, il cumino macinato, la paprika affumicata, il sale marino e il pepe nero al purè di patata dolce. Mescola vigorosamente finché tutti gli ingredienti non sono completamente combinati e il composto è cremoso e uniforme nel colore.

Step 7

Assaggia e regola il condimento con sale marino aggiuntivo e pepe nero macinato fresco secondo i tuoi gusti. La pasta di chipotle fornisce calore, quindi se preferisci un sapore più delicato, inizia con metà della quantità e aggiungi gradualmente per adattarsi al tuo gusto.

Step 8

Servi immediatamente mentre è caldo, o mantieni al caldo in un piatto coperto. Questo purè si abbina eccellentemente con proteine alla griglia e verdure verdi per un pasto equilibrato e amico della glicemia. Ogni porzione è circa 250g o 1 tazza.