

Caribische Jerk Zoete Aardappel en Zwarte Bonen Curry

Een levendige Caribisch-geïnspireerde curry met zoete aardappelen en zwarte bonen in aromatische jerk-kruiden—van nature laag-GI en perfect voor stabiele bloedsuiker.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 35 min

Totaal: 55 min

Porties: 10

GL 22.2 / GI 45

Ingrediënten

uien, 1 fijngehakt en 1 grof gehakt

zonnebloemolie

verse gember, grof gehakt

verse koriander, bladeren en stengels gescheiden

jerk-kruidenmix

verse tijmtakjes

blikje gehakte tomaten

rode wijnazijn

Consider reducing to 1-2 tbsp or substitute with 1 tbsp coconut sugar for lower glycemic impact demerara-suiker

logifoodcoach.com/recipes/caribische-jerk-zoete-aardappel-en-zwarte-bonen-curry

groentebuillonblokjes, verkruimeld

zoete aardappelen, geschild en in stukken gesneden

blikje zwarte bonen, uitgelekt en afgespoeld

potje geroosterde rode paprika's, in dikke plakken gesneden

Instructies

Step 1

Verhit de zonnebloemolie in een grote zware pot of braadpan op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte ui toe en kook zachtjes 8-10 minuten, af en toe roerend, tot zacht en doorzichtig maar niet bruin.

Step 2

Terwijl de ui zacht wordt, bereid de jerk-pasta voor door de grof gehakte ui, gember, korianderstengels en jerk-kruidenmix in een blender of keukenmachine te combineren. Pulseer tot u een aromatische, klonterige pasta hebt.

Step 3

Voeg de jerk-pasta toe aan de zachte uien en kook 3-4 minuten, regelmatig roerend, tot het mengsel erg aromatisch wordt en de rauwe geur verdwijnt. De pasta zou iets donkerder moeten worden en zijn essentiële oliën vrijgeven.

Step 4

Roer de tijmtakjes, gehakte tomaten, rode wijnazijn, demerara-suiker, verkruimelde buillonblokjes en 600ml water door. Breng het mengsel zachtjes aan de kook, reduceer dan het vuur en laat het zachtjes 10 minuten borrelen om de smaken te ontwikkelen.

Step 5

Voeg de zoete aardappelstukken toe aan de zachtjes kokende saus, zorg ervoor dat ze grotendeels ondergedompeld zijn. Laat nog 10 minuten zachtjes koken, af en toe roerend, tot de zoete aardappelen net aan de randen beginnen te verzachten maar hun vorm behouden.

Step 6

Vouw de uitgelekte zwarte bonen en gesneden geroosterde paprika's voorzichtig in. Kruid naar smaak met zout en zwarte peper. Laat nog 5-7 minuten zachtjes koken tot de zoete aardappelen zacht zijn wanneer u ze met een vork doorpikt maar niet uit elkaar vallen, en de bonen warm zijn.

Step 7

Haal van het vuur en hak het merendeel van de korianderbladeren grof, roer ze door de curry. Laat de curry 5 minuten rusten voordat u serveert, zodat de smaken kunnen samensmelten. Garneer met de resterende hele korianderbladeren en serveer met bloemkoolrijst of een kleine portie al dente gekookte basmatirijst voor optimaal bloedsuikerbeheer.