

Zoete aardappel en spinazie curry

Een kleurrijke, bloedsuikervriendelijke curry met vezelrijke zoete aardappel en voedzame spinazie in een geurige tomatensaus.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 20 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

GL 24.0 / GI 47

Ingrediënten

hete groentebouillon met weinig zout, geschikt voor veganisten

zoete aardappels, in hapklare stukjes gesneden

ui, fijngesneden

babyspinazie

teentjes knoflook, in dunne plakjes gesneden

rode peper, ontpit en in dunne plakjes gesneden, plus extra plakjes om te serveren

medium of pittig kerriepoeder

passata

Instructies

Step 1

Bereid je ingrediënten voor door de zoete aardappels in gelijkmatige hapklare stukjes te snijden, de ui fijn te snijden, de teentjes knoflook in dunne plakjes te snijden, en de rode peper te ontpitten en in plakjes te snijden. Leg extra plakjes peper apart voor de garnering.

Step 2

Giet de hete groentebouillon in een grote pan of diepe koekenpan. Voeg de stukjes zoete aardappel en de gesneden ui toe aan de bouillon.

Step 3

Breng het mengsel aan de kook op hoog vuur en verlaag dan het vuur naar middelhoog tot laag. Doe het deksel op de pan en laat het zachtjes sudderen gedurende 4-5 minuten totdat de zoete aardappels net beginnen zacht te worden.

Step 4

Voeg de babypinazie, gesneden knoflook, gesneden rode peper en kerriepoeder toe aan de pan. Roer alles goed door elkaar om de aromaten met de groenten te mengen.

Step 5

Giet de passata erbij en roer goed om een rijke tomatensaus te maken die alle groenten gelijkmatig bedekt.

Step 6

Kook onafgedekt op middelhoog vuur gedurende 10 minuten, af en toe roerend, tot de zoete aardappels helemaal zacht zijn als je er met een vork in prikt en de saus iets is ingedikt.

Step 7

Proef en pas de smaak indien nodig aan. Voor de beste bloedsuikercontrole kun je dit direct serveren met bloemkoolrijst of naast een eiwitbron zoals gegrilde kip of tofu.

Step 8

Garneer met de overgebleven plakjes rode peper en serveer warm. Overweeg eerst de spinazie en saus te eten, daarna de zoete aardappels, om de impact op je bloedsuiker te minimaliseren.