

Geroosterde Zoete Aardappel & Chipotle Puree

Romige geroosterde zoete aardappelpuree met rokerige chipotle en zure room—een bloedsuikervriendelijk alternatief voor traditionele aardappelpuree.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 50 min

Totaal: 60 min

Porties: 4

GL 28.8 / GI 50

Ingrediënten

about 4 large potatoes grote zoete aardappelen

chipotle-pasta

zure room

boter

Instructies

Step 1

Verwarm uw oven voor op 200°C (180°C ventilator/400°F/gasstand 6). Schraap de zoete aardappelen schoon onder stromend water en dep ze droog met een keukendoek.

Step 2

Prik elke zoete aardappel meerdere keren met een vork om stoom te laten ontsnappen tijdens het roosteren. Plaats ze rechtstreeks op het ovenrek of op een bakplaat gevoerd met bakpapier.

Step 3

Rooster de zoete aardappelen 45-50 minuten, draai ze halverwege om, totdat ze zeer zacht aanvoelen wanneer ze voorzichtig met een ovenhandschoen worden samengeknepen of wanneer een mes er gemakkelijk doorheen glijdt zonder weerstand.

Step 4

Verwijder de geroosterde zoete aardappelen uit de oven en laat ze 3-4 minuten afkoelen totdat ze veilig aan te raken zijn. Verwijder voorzichtig de schillen—ze zouden gemakkelijk af moeten gaan—en plaats het vruchtvlees in een grote mengkom.

Step 5

Pureer het zoete aardappelvlees met een aardappelstamper of vork totdat het glad en romig is, en breek eventuele resterende klontjes op. Voor een ultra-gladde textuur kunt u een ricer of voedingsmolen gebruiken.

Step 6

Voeg de chipotle-pasta, zure room, boter, fijngehakte knoflook, limoensap, gemalen komijn, gerookt paprikapoeder, zeezout en zwarte peper toe aan de gepureerde zoete aardappel. Roer krachtig totdat alle ingrediënten goed zijn gecombineerd en het mengsel romig en uniform van kleur is.

Step 7

Proef en pas de kruiding aan met extra zeezout en vers gemalen zwarte peper naar wens. De chipotle-pasta geeft warmte, dus als u een milder aroma prefereert, begin dan met de helft van de hoeveelheid en voeg geleidelijk meer toe naar smaak.

Step 8

Serveer onmiddellijk terwijl het heet is, of houd warm in een afgedekte schaal. Deze puree past uitstekend bij gegrilde eiwitten en groene groenten voor een evenwichtige, bloedsuikervriendelijke maaltijd. Elke portie is ongeveer 250g of 1 kopje.