

Karibisk Jerk Søtpotet og Svart Bønne Curry

En levende karibisk-inspirert curry med søtpoteter og svarte bønner i aromatiske jerk-krydder — naturlig lavt GI og perfekt for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 35 min

Totalt: 55 min

Porsjoner: 10

GL 22.2 / GI 45

Ingredienser

løk, 1 hakket og 1 grovt hakket

solsikkeolje

fersk ingefær, grovt hakket

fersk koriander, blader og stilker atskilt

jerk-kryddermiks

ferske timian-kvister

hermetiserte hakket tomater

rødvineddik

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

logifoodcoach.com/recipes/karibisk-jerk-sotpotet-og-svart-bonne-curry

grønnsakskrydderterninger, knust

søtpoteter, skalett og kuttet i biter

hermetiserte svarte bønner, skyllet og drenert

hermetiserte ristede røde paprika, kuttet i tykke skiver

Instruksjoner

Step 1

Varm solsikkeoljen i en stor tung gryte eller Dutch oven over medium varme. Legg til den hakkede løken og kok forsiktig i 8-10 minutter, rør av og til, til den er myk og gjennomsiktig men ikke brun.

Step 2

Mens løken blir myk, forbered jerk-pastaen ved å kombinere den grovt hakkede løken, ingefæren, korianderens stilker og jerk-kryddermiksen i en blender eller matprosessor. Puls til du har en aromatisk, klumpet pasta.

Step 3

Legg jerk-pastaen til den myke løken og kok i 3-4 minutter, rør hyppig, til blandingen blir veldig aromatisk og den råe lukten forsvinner. Pastaen bør bli mørkere og frigjøre sine essensielle oljer.

Step 4

Rør inn timian-kvistene, hakket tomat, rødvineddik, demerara-sukker, knuste krydderterninger og 600ml vann. Bring blandingen til en forsiktig simring, reduser deretter varmen og la den boble forsiktig i 10 minutter for å utvikle smakene.

Step 5

Legg søtpotetbitene til den simrende sausen, og sikr at de er for det meste nedsenket. Fortsett å simre i 10 minutter, rør av og til, til søtpotetene bare begynner å bli myke rundt kantene men fortsatt holder formen.

Step 6

Fold inn de drenerte svarte bønnene og de skårne ristede røde paprikene. Krydre med salt og svart pepper etter smak. Simre i ytterligere 5-7 minutter til søtpotetene er møre når de stikkes med en gaffel men ikke faller fra hverandre, og bønnene er oppvarmet.

Step 7

Fjern fra varmen og hakk grovt det meste av korianderblader, og rør dem gjennom currien. La currien hvile i 5 minutter før servering for å tillate smakene å blande seg. Garnish med de gjenværende hele korianderblader og server med blomkållris eller en liten porsjon basmatiris kokt al dente for optimal blodsukkerbehandling.