

Søtpotet- og spinatcurry

En fargerik, blodsukkervennlig curry med fiberrik søtpotet og næringsrik spinat i en duftende tomatbasert saus.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 24.0 / GI 47

Ingredienser

varm grønnsaksbuljong med lavt saltinnhold, egnet for veganere

søtpoteter, kuttet i bitestore biter

løk, finhakket

baby spinat

hvitløksfedd, tyntskåret

rød chili, frøhusrenset og tyntskåret, pluss ekstra skiver til servering

middels sterkt eller sterkt karripulver

tomatpuré

Instruksjoner

Step 1

Forbered ingrediensene ved å kutte søtpotetene i jevnstore bitestore biter, finhakke løken, tyntskjære hvitløksfeddene og frøhusrense og skjære den røde chiliene. Sett av ekstra chiliskiver til pynt.

Step 2

Hell den varme grønnsaksbuljongen i en stor kasserolle eller dyp stekepanne. Tilsett søtpotetbitene og den hakkede løken i buljongen.

Step 3

Bring blandingen til koking på høy varme, reduser deretter varmen til middels lav. Dekk pannen med lokk og la det småkoke forsiktig i 4-5 minutter til søtpotetene begynner å bli møre.

Step 4

Tilsett babyspinat, skivene hvitløk, skivene rød chili og karrapulver i pannen. Rør alt sammen slik at de aromatiske ingrediensene blandes med grønnsakene.

Step 5

Hell i passataen og rør godt for å lage en rik tomatsaus som dekker alle grønnsakene jevnt.

Step 6

Kok uten lokk på middels varme i 10 minutter, rør av og til, til søtpotetene er helt møre når du stikker i dem med en gaffel og sausen har tyknet litt.

Step 7

Smak til og juster krydderet etter behov. For best blodsukkerkontroll, server umiddelbart med blomkålis eller sammen med en proteinkilde som grillet kylling eller tofu.

Step 8

Pynt med de avsatte rød chili-skivene og server varmt. Vurder å spise spinaten og sausen først, deretter søtpotetene, for å minimere glykemisk påvirkning.