

Roasted søtpotet og chipotle-mos

Kremete roasted søtpotet-mos infusert med røykig chipotle og syrlig fløtekrem—et blodsukkervennlig alternativ til tradisjonell kartoffelmos.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 4

GL 28.8 / GI 50

Ingredienser

about 4 large potatoes store søtpotet

chipotle-pasta

fløtekrem

smør

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C (180°C vifte/400°F/gassmerke 6). Skrub søtpotetene rene under rennende vann og tørk dem med et kjøkkenhåndkle.

Step 2

Stikk hver søtpotet flere ganger med en gaffel for å tillate damp å slippe ut under roasting. Plasser dem direkte på ovnhyllen eller på et bakebrett foret med pergamentpapir.

Step 3

Roast søtpotetene i 45-50 minutter, og vend dem halvveis gjennom, til de føles veldig møre når de forsiktig klemmes med en ovnvott eller når en kniv glir gjennom lett uten motstand.

Step 4

Fjern de roastede søtpotetene fra ovnen og la dem kjøle ned i 3-4 minutter til det er trygt å håndtere. Skrell forsiktig bort skinnene—de bør gli av lett—og plasser kjøttet i en stor miksebolle.

Step 5

Mos søtpotet-kjøttet med en potetmos eller gaffel til glatt og kremete, og bryt opp eventuelle gjenværende klumper. For en ultraglatte tekstur kan du bruke en ricer eller matmølle.

Step 6

Legg til chipotle-pastaen, fløtekremmen, smøret, hakket hvitløk, limesaft, malt kommen, røkt paprika, sjøsalt og svartpepper til den maste søtpoteten. Rør vigorøst til alle ingredienser er grundig blandet og blandingen er kremete og jevn i farge.

Step 7

Smak og juster kryddring med tilleggssjøsalt og fersk malt svartpepper etter ønske. Chipotle-pastaen gir varme, så hvis du foretrekker en mildere smak, start med halvparten av mengden og legg til mer gradvis etter smak.

Step 8

Serveres umiddelbart mens det er varmt, eller hold varmt i en dekket skål. Denne mosen passer utmerket med grillet protein og grønne grønnsaker for et balansert, blodsukkervennlig måltid. Hver porsjon er omtrent 250g eller 1 kopp.