

Karybskie Curry z Batatem i Czarnuszką w Przyprawach Jerk

Żywiotowe curry inspirowane kuchnią karaibską z batatem i czarnuszką w aromatycznych przyprawach jerk—naturalnie niskoindeksowe i idealne do utrzymania stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 35 min

Razem: 55 min

Porcje: 10

GL 22.2 / GI 45

Składniki

cebule, 1 posiekaną i 1 grubo posiekaną

olejem słonecznikowym

świeżym imbirem, grubo posiekanym

świeżą kolendrą, liście i łodygi oddzielone

mieszkanką przypraw jerk

świeżymi gałązkami tymianku

konserwowanymi posiekanymi pomidorami

octem z czerwonego wina

Consider reducing to 1-2 tbsp or substitute with 1 tbsp coconut sugar for lower glycemic impact [cukrem kokosowym](https://logifoodcoach.com/recipes/karybskie-curry-z-batatem-i-czarnuszka-w-przyprawach-jerk)

kostkami bulionu warzywnego, pokruszonymi

batatem, obranymi i pokrojonymi na kawałki

konserwowaną czarnuszką, odsączoną i osuszoną

pieczonymi paprykami z słoika, pokrojonymi na grube plastry

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej olej słonecznikowy w dużym, ciężkim garnku lub Dutch oven na średnim ogniu.

Dodaj posiekaną cebulę i gotuj delikatnie przez 8-10 minut, czasami mieszając, aż zmięknie i stanie się przezroczysta, ale nie zbrązowi.

Step 2

Podczas gdy cebula się zmiękcza, przygotuj pastę jerk, łącząc grubo posiekaną cebulę, imbir, łodygi kolendry i mieszankę przypraw jerk w blenderze lub kuchence kuchni. Pulsuj, aż otrzymasz pachnącą, grubą pastę.

Step 3

Dodaj pastę jerk do zmiękczonej cebuli i gotuj przez 3-4 minuty, często mieszając, aż mieszanina stanie się bardzo aromatyczna i surowy zapach zniknie. Pasta powinna lekko przyciemnieć i uwolnić swoje olejki eteryczne.

Step 4

Wymieszaj gałązki tymianku, posiekane pomidory, ocet z czerwonego wina, cukier demerara, pokruszone kostki bulionu i 600ml wody. Doprowadź mieszaninę do łagodnego wrzenia, następnie zmniejsz ogień i pozwól jej delikatnie bulgotać przez 10 minut, aby rozwinęły się smaki.

Step 5

Dodaj kawałki batatem do wrzącego sosu, upewniając się, że są w większości zanurzone.

Kontynuuj gotowanie na wolnym ogniu przez 10 minut, czasami mieszając, aż bataty zaczną się zmiękczać na krawędziach, ale zachowają swój kształt.

Step 6

Delikatnie włącz odsączoną czarnuszką i pokrojone pieczone papryki. Dopraw solą i czarnym pieprzem do smaku. Gotuj na wolnym ogniu przez dodatkowe 5-7 minut, aż bataty będą miękkie, gdy przebij je widelcem, ale nie rozpadną się, a fasolę będzie gorąca.

Step 7

Zdejmij z ognia i grubo posiekaj większość liści kolendry, wymieszując je w curry. Pozwól curry odpocząć przez 5 minut przed podaniem, aby smaki się połączyły. Udekoruj pozostałymi całymi liśćmi kolendry i podawaj z ryżem z kalafiora lub małą porcją ryżu basmati ugotowanego al dente dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi.