

Curry z batatów i szpinaku

Kolorowe curry przyjazne dla poziomu cukru we krwi, z bogatymi w błonnik batatami i pełnym składników odżywczych szpinakiem w aromatycznym sosie pomidorowym.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 35 min

Porcje: 4

GL 24.0 / GI 47

Składniki

gorący bulion warzywny o niskiej zawartości soli, odpowiedni dla wegan

bataty, pokrojone w kawałki wielkości kęsa

cebula, drobno posiekana

młody szpinak

ząbki czosnku, cienko pokrojone

czerwona papryczka chili, bez pestek i cienko pokrojona, plus dodatkowe plasterki do podania

curry w proszku średnio ostre lub ostre

passata

Instrukcje

Step 1

Przygotuj składniki, krojąc bataty w równe kawałki wielkości kęsa, drobno siekając cebulę, cienko krojąc ząbki czosnku oraz usuwając pestki i krojąc czerwoną papryczką chili. Odłóż dodatkowe plasterki chili na ozdobę.

Step 2

Wlej gorący bulion warzywny do dużego rondla lub głębokiej patelni. Dodaj kawałki batatów i posiekaną cebulę do bulionu.

Step 3

Doprowadź mieszankę do wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz ogień do średnio-małego. Przykryj rondel pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez 4-5 minut, aż bataty zaczną mięknąć.

Step 4

Dodaj młode liście szpinaku, pokrojony czosnek, pokrojoną czerwoną papryczką chili i curry do patelni. Wymieszaj wszystko, aby aromaty połączyły się z warzywami.

Step 5

Wlej passatę i dokładnie wymieszaj, aby powstał gęsty, pomidorowy sos, który równomiernie pokryje wszystkie warzywa.

Step 6

Gotuj bez przykrycia na średnim ogniu przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż bataty będą całkowicie miękkie po przekłuciu widelcem, a sos lekko zgęstnieje.

Step 7

Spróbuj i dopraw w razie potrzeby. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj od razu z ryżem kalafiorowym lub z dodatkiem białka, takim jak grillowany kurczak lub tofu.

Step 8

Udekoruj odłożonymi plasterkami czerwonej papryczki chili i podawaj na gorąco. Rozważ zjedzenie najpierw szpinaku i sosu, a potem batatów, aby minimalizować wpływ glikemiczny.