

Puree z Pieczonego Batata i Chipotle

Kremowe puree z pieczonego batata wzbogacone dymnym chipotle i kwaśną śmietaną – przyjazna dla poziomu cukru we krwi alternatywa dla tradycyjnego puree ziemniaczanego.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 60 min

Porcje: 4

GL 28.8 / GI 50

Składniki

about 4 large potatoes duże bataty

pasta chipotle

śmietana

masło

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C w trybie termoobiegu/400°F/gaz 6). Dokładnie umyj bataty pod bieżącą wodą i osusz je ściereczką kuchenną.

Step 2

Przebij każdą batatę kilka razy widelcem, aby pozwolić parowi uciekać podczas pieczenia. Umieść je bezpośrednio na półce piekarnika lub na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Step 3

Piecz bataty przez 45-50 minut, obracając je w połowie czasu, aż będą bardzo miękkie na dotyk, gdy delikatnie uciśniesz je rękawicą kuchenną, lub gdy nóż łatwo przechodzi bez oporu.

Step 4

Wyjmij pieczone bataty z piekarnika i pozwól im ostygnąć przez 3-4 minuty, aż będzie bezpiecznie je obsługiwać. Ostrożnie zdejmij skórkę – powinna łatwo się oddzielać – i umieść mięso w dużej misce do mieszania.

Step 5

Zmiażdż mięso batata za pomocą tłoczka do kartofli lub widelca, aż będzie gładkie i kremowe, rozbijając wszelkie pozostałe grudki. Dla ultra-gładkiej tekstury możesz użyć prasy do kartofli lub młynka do jedzenia.

Step 6

Dodaj pastę chipotle, śmietanę, masło, posiekany czosnek, sok z limonki, zmielony kminek, paprykę wędzzoną, sól morską i czarny pieprz do zmiążdżonego batata. Mieszaj energicznie, aż wszystkie składniki będą dokładnie połączone, a mieszanina będzie kremowa i jednorodna w kolorze.

Step 7

Spróbuj i dostosuj przyprawy dodatkową solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, jeśli chcesz. Pasta chipotle zapewnia ostrość, więc jeśli wolisz łagodniejszy smak, zacznij od połowy ilości i dodawaj stopniowo, aby dostosować do swoich preferencji.

Step 8

Podawaj natychmiast, gdy jest gorące, lub trzymaj w ciepłym stanie w przykrytym naczyniu. To puree doskonale komponuje się z grillowanymi białkami i zielonymi warzywami dla zbilansowanego, przyjaznego dla poziomu cukru we krwi posiłku. Każna porcja to około 250g lub 1 szklanka.