

Batata-doce Assada com Ragú de Feijão Defumado

Comida reconfortante amiga do açúcar no sangue, com batata-doce rica em fibras e feijão cheio de proteína em molho de pimenta defumada—pronto em apenas 35 minutos.

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 71.0 / GI 49

Ingredientes

Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking batatas-doces pequenas

pimenta defumada, mais um pouco para servir

azeite

cebola grande, picada

dentes de alho, amassados

Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact açúcar mascavo

vinagre de vinho tinto

Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred molho inglês

Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well feijões mistos em água, escorridos

tomates picados

creme azedo leve, para servir

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 200°C (180°C com ventilador/marca de gás 6). Usando um garfo, fure cada batata-doce várias vezes por toda a superfície para permitir que o vapor escape durante o cozimento.

Step 2

Coloque as batatas-doces furadas em um prato seguro para micro-ondas e cozinhe em potência alta por 8 minutos, ou até que cedam à pressão suave mas ainda estejam firmes. Este passo de pré-cozimento reduz o tempo de forno enquanto mantém a textura.

Step 3

Em uma tigela pequena, combine 1 colher de chá de páprica defumada com 1 colher de chá de azeite e uma pitada de sal e pimenta. Esfregue esta mistura uniformemente sobre as batatas-doces quentes, depois transfira-as para uma assadeira. Asse no forno pré-aquecido por 10-15 minutos até que as peles fiquem crocantes e caramelizadas.

Step 4

Enquanto as batatas-doces assam, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande ou panela em fogo médio. Adicione a cebola picada e cozinhe por 5-6 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar macia e começar a dourar nas bordas.

Step 5

Adicione o alho amassado, a páprica defumada restante, adoçante opcional (se usar), vinagre de vinho tinto e molho inglês à cebola. Mexa continuamente por 1-2 minutos até a mistura ficar aromática e ligeiramente pegajosa, revestindo a cebola com o glaceado saboroso.

Step 6

Despeje os feijões mistos escorridos e tomates picados, junto com um pouco de água (cerca de 50ml) para criar uma consistência de molho. Mexa bem para combinar, depois reduza o fogo para médio-baixo e deixe fervir por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até o molho engrossar e os sabores se fundirem.

Step 7

Para servir, divida cada batata-doce assada no sentido do comprimento e pressione suavemente as extremidades para abrir. Coloque generosamente o ragú de feijão defumado sobre cada batata, cubra com uma colher de sopa de creme azedo leve e finalize com uma pitada extra de pimenta defumada para cor e sabor.

Step 8

Para gerenciamento ótimo do açúcar no sangue, coma a mistura de feijão primeiro antes da polpa da batata-doce, pois a proteína e fibra ajudarão a moderar a resposta glicêmica do amido. Guarde qualquer ragú de feijão restante em um recipiente hermético na geladeira por até 4 dias ou congele por até 3 meses.