

# Curry Caribenho de Batata-Doce e Feijao Preto com Tempero Jerk

Um curry vibrante inspirado no Caribe, apresentando batatas-doces e feijao preto em especiarias jerk aromaticas—naturalmente baixo IG e perfeito para manter o acucar no sangue estavel.

Preparação: 20 min

Cozedura: 35 min

Total: 55 min

Porções: 10

GL 22.2 / GI 45

## Ingredientes

cebolas, 1 picada e 1 grosseiramente picada

oleo de girassol

gingibre fresco, grosseiramente picado

coentro fresco, folhas e talos separados

mistura de tempero jerk

ramos de tomilho fresco

tomates picados enlatados

vinagre de vinho tinto

Consider reducing to 1-2 tbsp or substitute with 1 tbsp coconut sugar for lower glycemic impact [acucar de coco](https://logifoodcoach.com/recipes/curry-caribenho-batata-doce-feijao-preto-tempero-jerk)

cubos de caldo de vegetais, desmiuçados

---

batatas-doces, descascadas e cortadas em pedacos

---

feijao preto enlatado, peneirado e escorrido

---

pimentoes vermelhos assados em vidro, cortados em fatias grossas

---

## Instruções

---

### Step 1

Aqueça o óleo de girassol em uma panela grande e pesada ou holandesa em fogo médio. Adicione a cebola picada e cozinhe suavemente por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar macia e translúcida mas não dourada.

### Step 2

Enquanto a cebola amolece, prepare a pasta jerk combinando a cebola grosseiramente picada, gengibre, talos de coentro e tempero jerk em um liquidificador ou processador de alimentos. Pulse até obter uma pasta fragrante e granulosa.

### Step 3

Adicione a pasta jerk às cebolas amolecidas e cozinhe por 3-4 minutos, mexendo frequentemente, até que a mistura fique muito aromática e o cheiro cru desapareça. A pasta deve escurecer ligeiramente e liberar seus óleos essenciais.

### Step 4

Misture os ramos de tomilho, tomates picados, vinagre de vinho tinto, açúcar demerara, cubos de caldo desmiuçados e 600ml de água. Leve a mistura a um leve cozimento, então reduza o fogo e deixe borbulhar suavemente por 10 minutos para desenvolver os sabores.

### Step 5

Adicione os pedaços de batata-doce ao molho em cozimento suave, garantindo que estejam principalmente submersos. Continue cozinhando em leve fervura por 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as batatas-doces comecem a amolecer nas bordas mas ainda mantenham sua forma.

---

## Step 6

Dobre o feijao preto escorrido e fatias de pimentao vermelho assado. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Cozinhe em leve fervura por mais 5-7 minutos ate que as batatas-doces fiquem macias quando perfuradas com um garfo mas nao desmoronando, e os feijoes estejam aquecidos.

## Step 7

Retire do fogo e pique grosseiramente a maioria das folhas de coentro, misturando-as no curry. Deixe o curry descansar por 5 minutos antes de servir para permitir que os sabores se integrem. Decore com as folhas de coentro inteiras restantes e sirva com arroz de couve-flor ou uma pequena porcao de arroz basmati cozido al dente para controle otimo do acucar no sangue.