

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

gengibre 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 cana

<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

Aqueca o oleo de girassol em uma panela grande e pesada ou holanda em fogo medio.

Adicione a cebola picada e cozinhe suavemente por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, ate ficar macia e translucida mas nao 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 ate obter uma pasta fragante e granulosa.

Step 3

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

Step 4

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

Step 5

Adicione os pedacos de batata-doce ao molho em cozimento suave, garantindo que estejam principalmente submersos. Continue cozinhando em leve fervura por 10 minutos, mexendo ocasionalmente, ate 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.