

Caril de batata-doce e espinafre

Um caril vibrante e amigo do açúcar no sangue, com batata-doce rica em fibras e espinafre denso em nutrientes num molho aromático à base de tomate.

Preparação: 15 min

Cozedura: 20 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 24.0 / GI 47

Ingredientes

caldo de legumes quente com baixo teor de sal, adequado para veganos

batatas-doces, cortadas em pedaços do tamanho de uma mordida

cebola, picada finamente

espinafre baby

dentes de alho, cortados em fatias finas

malagueta vermelha, sem sementes e cortada em fatias finas, mais fatias extras para servir

caril em pó médio ou picante

polpa de tomate

Instruções

Step 1

Prepare os ingredientes cortando as batatas-doces em pedaços uniformes do tamanho de uma mordida, picando finamente a cebola, cortando os dentes de alho em fatias finas e retirando as sementes e cortando a malagueta vermelha em fatias. Reserve fatias extras de malagueta para decorar.

Step 2

Despeje o caldo de legumes quente numa panela grande ou frigideira funda. Adicione os pedaços de batata-doce e a cebola picada ao caldo.

Step 3

Leve a mistura para ferver em lume alto, depois reduza o lume para médio-baixo. Tape a panela com uma tampa e deixe cozinhar em lume brando por 4-5 minutos até que as batatas-doces comecem a amolecer.

Step 4

Adicione o espinafre baby, o alho fatiado, a malagueta vermelha fatiada e o caril em pó à panela. Mexa tudo para combinar os aromáticos com os vegetais.

Step 5

Junte a polpa de tomate e mexa bem para criar um molho rico e tomatado que envolva todos os vegetais uniformemente.

Step 6

Cozinhe destapado em lume médio durante 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as batatas-doces estejam completamente macias quando espetadas com um garfo e o molho tenha engrossado ligeiramente.

Step 7

Prove e ajuste o tempero conforme necessário. Para um melhor controlo do açúcar no sangue, sirva imediatamente com arroz de couve-flor ou acompanhado de uma fonte de proteína como frango grelhado ou tofu.

Step 8

Decore com as fatias de malagueta vermelha reservadas e sirva quente. Considere comer primeiro o espinafre e o molho, depois as batatas-doces, para minimizar o impacto glicémico.