

Purê de Batata-Doce Assada & Chipotle

Purê cremoso de batata-doce assada infusionado com chipotle defumado e creme azedo tangy – uma alternativa amiga do açúcar no sangue ao tradicional purê de batata.

Preparação: 10 min

Cozedura: 50 min

Total: 60 min

Porções: 4

GL 28.8 / GI 50

Ingredientes

about 4 large potatoes batatas-doces grandes

pasta de chipotle

creme azedo

manteiga

Instruções

Step 1

Pré-aqueça seu forno a 200°C (180°C ventilado/400°F/marca de gás 6). Esfregue as batatas-doces limpas sob água corrente e seque-as com uma toalha de cozinha.

Step 2

Perfore cada batata-doce várias vezes com um garfo para permitir que o vapor escape durante o assado. Coloque-as diretamente na grade do forno ou em uma assadeira forrada com papel manteiga.

Step 3

Asse as batatas-doces por 45-50 minutos, virando-as no meio do caminho, até que se sintam muito macias quando gentilmente espremidas com uma luva de forno ou quando uma faca desliza através facilmente sem resistência.

Step 4

Remova as batatas-doces assadas do forno e deixe-as esfriar por 3-4 minutos até ser seguro manusear. Cuidadosamente descasque as peles—elas devem sair facilmente—e coloque a polpa em uma grande tigela de mistura.

Step 5

Amasse a polpa de batata-doce com um amassador de batata ou garfo até ficar lisa e cremosa, quebrando qualquer nódulo restante. Para uma textura ultra-lisa, você pode usar um espremedor de batata ou moedor de alimentos.

Step 6

Adicione a pasta de chipotle, creme azedo, manteiga, alho picado, suco de limão, cominho moído, páprica defumada, sal marinho e pimenta-do-reino ao purê de batata-doce. Mexa vigorosamente até que todos os ingredientes estejam completamente combinados e a mistura seja cremosa e uniforme em cor.

Step 7

Prove e ajuste o tempero com sal marinho adicional e pimenta-do-reino moída na hora conforme desejado. A pasta de chipotle fornece calor, então se você preferir um sabor mais suave, comece com metade da quantidade e adicione mais gradualmente para adequar seu gosto.

Step 8

Sirva imediatamente enquanto quente, ou mantenha aquecido em um prato coberto. Este purê combina excelentemente com proteínas grelhadas e vegetais verdes para uma refeição balanceada e amiga do açúcar no sangue. Cada porção é aproximadamente 250g ou 1 xícara.