

Karibisk Jerk-Sötpotatis och Svartbönor Curry

En vibrerande karibisk curry med sötpotatis och svartbönor i aromatiska jerk-kryddor—naturligt lågt GI och perfekt för stabil blodsockernivå.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 35 min

Totalt: 55 min

Portioner: 10

GL 22.2 / GI 45

Ingredienser

lökar, 1 hackad och 1 grovt hackad

solrosolja

färsk ingefära, grovt hackad

färsk koriander, blad och stjälkar åtskilda

jerk-kryddmix

färsk timjankvistar

konserverad hackad tomat

rödvinäger

Consider reducing to 1-2 tbsp or substitute with 1 tbsp coconut sugar for lower glycemic impact demerara-socker

logifoodcoach.com/recipes/karibisk-jerk-sotpotatis-och-svartbonor-curry

grönsaksbuljongkuber, sönderdelad

sötpotatis, skalad och skuren i bitar

konserverad svartbönor, skölj och dränerad

burk rostade röda paprikafrukter, skurna i tjocka skivor

Instruktioner

Step 1

Värm solrosoljan i en stor tung gryta eller gjutjärnsgröten över medelvärme. Lägg till den hackade löken och koka försiktigt i 8-10 minuter, rör ibland, tills den är mjuk och genomskinlig men inte brun.

Step 2

Medan löken mjuknar, förbered jerk-pastan genom att kombinera den grovt hackade löken, ingefären, korianderstjälkarna och jerk-kryddmixen i en mixer eller matberedare. Pulsera tills du har en aromatisk, klumpig pasta.

Step 3

Lägg till jerk-pastan till de mjuknade lökarna och koka i 3-4 minuter, rör ofta, tills blandningen blir mycket aromatisk och den råa lukten försvinner. Pastan bör mörkna något och frigöra sina väsentliga oljor.

Step 4

Rör i timjankvisterna, hackad tomat, rödvinäger, demerara-socker, sönderdela buljongkuber och 600ml vatten. Få blandningen att sjuda försiktigt, minska sedan värmen och låt den bubbla försiktigt i 10 minuter för att utveckla smakerna.

Step 5

Lägg till sötpotatisbitar i den sjudande såsen, se till att de är mestadels nedsänkta. Fortsätt sjuda i 10 minuter, rör ibland, tills sötpotatis börjar mjukna runt kanterna men behåller fortfarande sin form.

Step 6

Vik in de dränerade svartbönorna och skivade rostade röda paprikafrukter. Smaka av med salt och svartpeppar. Sjuda i ytterligare 5-7 minuter tills sötpotatis är mör när den genomborras med en gaffel men inte faller isär, och bönorna är värmda igenom.

Step 7

Ta från värmen och hacka grovt de flesta korianderbladen, rör dem genom curryrätten. Låt curryrätten vila i 5 minuter innan servering för att låta smakerna smälta samman. Garnera med de återstående hela korianderbladen och servera med blomkålsris eller en liten portion al dente-kokt basmatiris för optimal blodsockerkontroll.