

Sötpotatiscurry med spenat

En färgstark, blodsockervänlig curry med fiberrik sötpotatis och näringsrik spenat i en aromatisk tomatsås.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 24.0 / GI 47

Ingredienser

1 kg het grönsaksbuljong med låg salthalt, lämplig för veganer

200 g sötpotatis, skuren i lagom stora bitar

1 lök, finhackad

100 g babyspenat

2 vitlöksklyftor, tunt skivade

1 röd chili, urkärnad och tunt skivad, plus extra skivor till servering

1 msk medel- eller starkt currypulver

100 g passata

Instruktioner

Step 1

Förbered ingredienserna genom att skära sötpotatisen i jämna lagom stora bitar, finhacka löken, skiva vitlöken tunt och kärna ur och skiva den röda chilin. Lägg undan extra chiliskivor till garnering.

Step 2

Håll den heta grönsaksbuljongen i en stor kastrull eller djup stekpanna. Tillsätt sötpotatisbitarna och den hackade löken i buljongen.

Step 3

Koka upp blandningen på hög värme, sänk sedan värmen till medellåg. Täck kastrullen med lock och låt det sjuda försiktigt i 4-5 minuter tills sötpotatisen precis börjar mjukna.

Step 4

Tillsätt babyspenat, skivad vitlök, skivad röd chili och currypulver i pannan. Rör om allt så att aromaterna blandas med grönsakerna.

Step 5

Håll i passatan och rör om ordentligt för att skapa en rik tomatsås som täcker alla grönsaker jämnt.

Step 6

Koka utan lock på medelvärme i 10 minuter, rör om då och då, tills sötpotatisen är helt mjuk när du sticker i den med en gaffel och såsen har tjocknat lite.

Step 7

Smaka av och justera kryddningen efter behov. För bästa blodsockerkontroll, servera direkt med blomkålsris eller tillsammans med en proteinkälla som grillad kyckling eller tofu.

Step 8

Garnera med de sparade röda chiliskivorna och servera varmt. Överväg att äta spenaten och såsen först, sedan sötpotatisen, för att minimera den glykemiska påverkan.