

Karayip Jerk Tatlı Patates ve Siyah Fasulye Köri

Tatlı patates ve siyah fasulyenin aromatik jerk baharatlarıyla hazırlandığı canlı Karayip köri—doğal olarak düşük GI ve istikrarlı kan şekeri için mükemmel.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 35 min

Toplam: 55 min

Porsiyon: 10

GL 22.2 / GI 45

Malzemeler

soğan, 1 doğranmış ve 1 kaba doğranmış

ayçiçek yağı

taze zencefil, kaba doğranmış

taze kişniş, yapraklar ve saplar ayrı

jerk baharat karışımı

taze kekik dalları

konserve doğranmış domatesler

kırmızı şarap sirkesi

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

logifoodcoach.com/recipes/karayip-jerk-tatli-patates-ve-siyah-fasulye-kori

sebze bulyonu küpleri, kırılmış

tatlı patatesler, soyulmuş ve parçalara kesilmiş

konserve siyah fasulyeler, yıkanmış ve süzölmüş

kavanozda kavrulmuş kırmızı biberler, kalın dilimler halinde kesilmiş

Talimatlar

Step 1

Ayçiçek yağını büyük, ağır tabanlı bir tencere veya Dutch oven'da orta ısıda ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak, kavrulmayana kadar 8-10 dakika boyunca yumuşayıp şeffaf hale gelene kadar hafifçe pişirin.

Step 2

Soğan yumuşarken, kaba doğranmış soğanı, zencefili, kişniş saplarını ve jerk baharatını bir blender veya gıda işlemcisinde birleştirerek jerk pastası hazırlayın. Aromatik, parçalı bir pasta elde edene kadar çalkalayın.

Step 3

Jerk pastasını yumuşamış soğanlara ekleyin ve sık sık karıştırarak 3-4 dakika pişirin, karışım çok aromatik hale gelene ve çiğ koku kaybolana kadar. Pasta hafifçe koyulaşmalı ve temel yağlarını serbest bırakmalıdır.

Step 4

Kekik dallarını, doğranmış domatesleri, kırmızı şarap sirkesini, demerara şekerini, kırılmış bulyon küplerini ve 600ml suyu karıştırın. Karışımı hafif bir kaynama noktasına getirin, sonra ısıyı azaltın ve lezzet geliştirmek için 10 dakika boyunca hafifçe kaynasına izin verin.

Step 5

Tatlı patates parçalarını kaynayan sosu içine ekleyin, çoğunlukla batırılmış olduklarından emin olun. Tatlı patatesler kenarlarında yumuşamaya başlayana kadar ara sıra karıştırarak 10 dakika daha haşlayın, ancak şeklini koruyan.

Step 6

Süzülmüş siyah fasulyeler ve dilimlenmiş kavrulmuş kırmızı biberleri katlayın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Tatlı patatesler çatalla delindiğinde yumuşayıncaya kadar (ancak dağılmayıncaya kadar) ve fasulyeler ısındığında 5-7 dakika daha haşlayın.

Step 7

Isıdan çıkarın ve kişniş yapraklarının çoğunu kaba doğrayın, köri içine karıştırın. Lezzet birleşmesi için 5 dakika dinlenmeye bırakın. Kalan tüm kişniş yapraklarıyla süsleyin ve optimal kan şekeri kontrolü için karnabahar pilavı veya az miktarda al dente pişmiş basmati pirinç ile servis yapın.