

Tatlı patates ve ıspanaklı köri

Lif açısından zengin tatlı patates ve besin değeri yüksek ıspanağın buluştuğu, kan şekeline dost, kokulu domates soslu canlı bir köri.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 24.0 / GI 47

Malzemeler

sıcak az tuzlu sebze suyu, veganlar için uygun

lokma büyüklüğünde parçalara kesilmiş tatlı patates

ince doğranmış soğan

bebek ıspanak

ince dilimlenmiş sarımsak dişi

çekirdeği çıkarılmış ve ince dilimlenmiş kırmızı biber, servis için ekstra dilimler

orta veya acı köri baharatı

domates püresi

Talimatlar

Step 1

Malzemelerinizi hazırlayın: tatlı patatesleri eşit büyüklükte lokma büyüklüğünde parçalara kesin, soğanı ince doğrayın, sarımsak dişlerini ince dilimleyin ve kırmızı biberin çekirdeklerini çıkarıp ince dilimleyin. Süsleme için ekstra biber dilimleri ayırın.

Step 2

Sıcak sebze suyunu büyük bir tencereye veya derin tavaya dökün. Tatlı patates parçalarını ve doğranmış soğanı suya ekleyin.

Step 3

Karışımı yüksek ateşte kaynatın, ardından ateşi orta-düşüğe alın. Tencerenin kapağını kapatın ve tatlı patatesler yumuşamaya başlayana kadar 4-5 dakika hafif ateşte pişirin.

Step 4

Bebek ıspanağı, dilimlenmiş sarımsak, dilimlenmiş kırmızı biber ve köri baharatını tavaya ekleyin. Aromatik malzemelerin sebzelerle karışması için her şeyi karıştırın.

Step 5

Domates püresi ekleyin ve tüm sebzeleri eşit şekilde kaplayan zengin, domatesi bir sos elde etmek için iyice karıştırın.

Step 6

Kapağı açık şekilde orta ateşte 10 dakika pişirin, ara sıra karıştırarak tatlı patateslerin çatalla deldiğinizde tamamen yumuşamasını ve sosun hafifçe koyulaşmasını sağlayın.

Step 7

Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın. En iyi kan şekeri kontrolü için hemen karnabahar pilavı ile veya ızgara tavuk ya da tofu gibi bir protein kaynağının yanında servis yapın.

Step 8

Ayırdığınız kırmızı biber dilimleriyle süsleyin ve sıcak servis yapın. Glisemik etkiyi en aza indirmek için önce ıspanak ve sosu, sonra tatlı patatesleri yemeyi düşünün.