

Kavrulmuş Tatlı Patates ve Chipotle Püresi

Kavrulmuş tatlı patates püresi, dumanlı chipotle ve ekşi krema ile zenginleştirilmiş—geleneksel patates püresi yerine kan şekeri dostu bir alternatif.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 50 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 4

GL 28.8 / GI 50

Malzemeler

about 4 large potatoes büyük tatlı patatesler

chipotle pastası

ekşi krema

tereyağı

Talimatlar

Step 1

Fırını 200°C'ye (180°C fan/400°F/gaz işareti 6) ısıtın. Tatlı patatesleri akan su altında temizleyin ve mutfak havlusuyla kurulayın.

Step 2

Kavrulma sırasında buharın çıkmasını sağlamak için her tatlı patatesine bir çatal ile birkaç kez delik açın. Bunları doğrudan fırın rafına veya parşömen kağıdı ile kaplı bir fırın tepsisine yerleştirin.

logifoodcoach.com/recipes/kavrulmus-tatli-patates-chipotle-puresi

Step 3

Tatlı patatesleri 45-50 dakika kavrulun, ortasından çevirin, bir fırın eldiveniyle hafifçe sıkıldığında veya bir bıçak dirençsiz bir şekilde kolayca geçtiğinde çok yumuşak hissedene kadar.

Step 4

Kavrulmuş tatlı patatesleri fırından çıkarın ve güvenli bir şekilde işlenebilecek kadar soğuması için 3-4 dakika bekleyin. Kabukları dikkatlice soyun—kolayca çıkmalıdır—ve etini büyük bir karıştırma kasesine yerleştirin.

Step 5

Tatlı patates etini bir patates ezicisi veya çatalla ezin, pürüsü ve kremi olana kadar, kalan yumruları kırın. Ultra pürüsü bir doku için, bir ricer veya değirmeni kullanabilirsiniz.

Step 6

Chipotle pastası, ekşi krema, tereyağı, kıyılmış sarımsak, limon suyu, öğütülmüş kimyon, tütülenmiş kırmızı biber, deniz tuzu ve siyah biberi ezilmiş tatlı patatesine ekleyin. Tüm malzemeler tamamen birleşene ve karışım kremi ve renk açısından tek tip olana kadar güçlü bir şekilde karıştırın.

Step 7

Tatlandırın ve gerektiğinde ek deniz tuzu ve taze öğütülmüş siyah biber ile sezonlayın. Chipotle pastası ısı sağlar, bu nedenle daha hafif bir lezzet tercih ederseniz, yarısından başlayın ve tadınıza uyacak şekilde kademeli olarak daha fazla ekleyin.

Step 8

Sıcakken hemen servis yapın veya kapalı bir kaptaki ılık tutun. Bu pürü, dengeli, kan şekeri dostu bir yemek için ızgara proteinler ve yeşil sebzelerle mükemmel bir şekilde eşleşir. Her porsiyon yaklaşık 250g veya 1 fincan kadardır.