

# Curry de mariscos jamaiquino

Un vibrante curry caribeño de cocción lenta con langostinos y pescado blanco en especias aromáticas con quimbombó y espinacas—naturalmente bajo en índice glucémico y amigable con el azúcar en sangre.

Preparación: 20 min

Cocción: 250 min

Total: 270 min

Porciones: 4

GL 3.2 / GI 18

## Ingredientes

cebolla grande, finamente picada

dientes de ajo, machacados

**5cm piece** jengibre fresco, pelado y rallado

chile verde medianamente picante, sin semillas y finamente picado

curry en polvo

canela molida

hojuelas de chile seco

cúrcuma molida

clavo molido o pimienta de Jamaica

semillas de nigella

edulcorante granulado (opcional) [logifoodcoach.com/recipes/curry-de-mariscos-jamaiquino](https://logifoodcoach.com/recipes/curry-de-mariscos-jamaiquino)

tomates picados

---

leche de coco reducida en grasa

---

okra, cortada en 3-4 trozos en diagonal

---

espinacas baby, más hojas extra para servir

---

tomates cherry, cortados por la mitad

---

langostinos pelados crudos

---

filetes de pescado blanco firme sin piel ni espinas, cortados en trozos grandes

---

jugo de lima

---

## Instrucciones

---

### Step 1

Coloca la cebolla finamente picada, el ajo machacado, el jengibre rallado y el chile verde picado en la olla de cocción lenta. Agrega el curry en polvo, la canela molida, las hojuelas de chile seco, la cúrcuma molida, el clavo de olor molido y las semillas de nigella, revolviendo para cubrir los aromáticos con las especias.

### Step 2

Vierte los tomates picados y la leche de coco reducida en grasa. Agrega el endulzante si lo usas, y sazona con pimienta negra recién molida. Revuelve todo hasta que esté bien combinado, asegurándote de que las especias estén distribuidas uniformemente en el líquido.

### Step 3

Tapa la olla de cocción lenta con su tapa y cocina en temperatura alta durante 1 hora, permitiendo que la base aromática desarrolle sabores profundos y complejos mientras las cebollas se ablandan y las especias se activan en la leche de coco.

#### Step 4

Después de la primera hora, agrega los trozos de okra cortada a la base del curry, revolviendo suavemente para incorporar. Tapa nuevamente y continúa cocinando en temperatura alta durante 2 horas adicionales, tiempo durante el cual la okra se volverá tierna y liberará su fibra soluble beneficiosa en la salsa.

#### Step 5

Incorpora las espinacas baby y los tomates cherry cortados por la mitad, permitiendo que se marchiten ligeramente en el curry. Agrega los langostinos pelados crudos, distribuyéndolos uniformemente por toda la olla.

#### Step 6

Sazona ligeramente los trozos de pescado blanco con pimienta negra, luego colócalos cuidadosamente sobre la mezcla del curry. El pescado debe quedar en la superficie en lugar de revolverse, lo que ayuda a mantener su estructura durante la cocción.

#### Step 7

Tapa la olla de cocción lenta una vez más y cocina durante una hora final en temperatura alta, hasta que los langostinos se hayan tornado rosados y opacos y el pescado se deshaga fácilmente con un tenedor, indicando que ambas proteínas están completamente cocidas.

#### Step 8

Justo antes de servir, incorpora el jugo de lima fresco para avivar todos los sabores. Prueba y ajusta la sazón si es necesario. Esparce hojas frescas de espinacas baby sobre cada porción como guarnición vibrante y nutrientes extra. Sirve inmediatamente con arroz de coliflor o una porción pequeña de arroz basmati para un control óptimo del azúcar en sangre.