

Curry giamaicano ai frutti di mare

Un curry caraibico vivace cotto a fuoco lento con gamberi e pesce bianco in spezie aromatiche con gombo e spinaci—naturalmente a basso indice glicemico e amico della glicemia.

Preparazione: 20 min

Cottura: 250 min

Totale: 270 min

Porzioni: 4

GL 3.2 / GI 18

Ingredienti

cipolla grande, tritata finemente

spicchi d'aglio, schiacciati

5cm piece radice di zenzero fresco, sbucciata e grattugiata

peperoncino verde medio-piccante, privato dei semi e tritato finemente

curry in polvere

cannella in polvere

fiocchi di peperoncino secco

curcuma in polvere

chiodi di garofano in polvere o pimento

semi di nigella

dolcificante granulare (facoltativo)

logifoodcoach.com/recipes/curry-giamaicano-frutti-di-mare

pomodori tritati

latte di cocco a ridotto contenuto di grassi

okra, tagliato in 3-4 pezzi in diagonale

spinacino, più foglie extra per servire

pomodorini, tagliati a metà

gamberi crudi sgusciati

filetti di pesce bianco sodo senza pelle e senza lisce, tagliati a pezzi grandi

succo di lime

Istruzioni

Step 1

Metti la cipolla tritata finemente, l'aglio schiacciato, lo zenzero grattugiato e il peperoncino verde tritato nella pentola della slow cooker. Aggiungi il curry in polvere, la cannella in polvere, i fiocchi di peperoncino secco, la curcuma in polvere, i chiodi di garofano in polvere e i semi di nigella, mescolando per ricoprire gli aromi con le spezie.

Step 2

Versa i pomodori tritati e il latte di cocco a ridotto contenuto di grassi. Aggiungi il dolcificante se lo usi, e condisci con pepe nero macinato fresco. Mescola tutto insieme fino a quando è ben amalgamato, assicurandoti che le spezie siano distribuite uniformemente nel liquido.

Step 3

Copri la slow cooker con il coperchio e cuoci a temperatura alta per 1 ora, permettendo alla base aromatica di sviluppare sapori profondi e complessi mentre le cipolle si ammorbidiscono e le spezie si aprono nel latte di cocco.

Step 4

Dopo la prima ora, aggiungi i pezzi di okra tagliato alla base del curry, mescolando delicatamente per incorporarli. Copri di nuovo e continua a cuocere a temperatura alta per altre 2 ore, durante le quali l'okra diventerà tenero e rilascerà le sue benefiche fibre solubili nella salsa.

Step 5

Incorpora lo spinacino e i pomodorini tagliati a metà, lasciandoli appassire leggermente nel curry. Aggiungi i gamberi crudi sgusciati, distribuendoli uniformemente nella pentola.

Step 6

Condisci leggermente i pezzi di pesce bianco con pepe nero, poi disponili con cura sopra il composto di curry. Il pesce dovrebbe stare in superficie piuttosto che essere mescolato, il che aiuta a mantenere la sua struttura durante la cottura.

Step 7

Copri la slow cooker ancora una volta e cuoci per un'ultima ora a temperatura alta, fino a quando i gamberi sono diventati rosa e opachi e il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, indicando che entrambe le proteine sono completamente cotte.

Step 8

Poco prima di servire, aggiungi il succo di lime fresco per ravvivare tutti i sapori. Assaggia e aggiusta il condimento se necessario. Spargi foglie fresche di spinacino sopra ogni porzione per una guarnizione vivace e nutrienti extra. Servi subito con riso di cavolfiore o una piccola porzione di riso basmati per un controllo ottimale della glicemia.