

Jamaicaanse zeevruchten curry

Een levendige langzaam gekookte Caribische curry met garnalen en witte vis in aromatische kruiden met okra en spinazie – van nature laag glycemisch en bloedsuikervriendelijk.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 250 min

Totaal: 270 min

Porties: 4

GL 3.2 / GI 18

Ingrediënten

grote ui, fijngehakt

teentjes knoflook, geperst

5cm piece verse gemberwortel, geschild en geraspt

middelscherpe groene peper, ontpit en fijngehakt

kerrie poeder

gemalen kaneel

gedroogde chili vlokken

gemalen kurkuma

gemalen kruidnagel of piment

nigella zaadjes

zoetstof korrels (optioneel)

logifoodcoach.com/recipes/jamaicaanse-zeevruchten-curry

gehakte tomaten

light kokosmelk

okra, in stukjes van 3-4 cm schuin gesneden

babyspinazie, plus extra blaadjes om te serveren

cherrytomaatjes, gehalveerd

rauwe gepelde garnalen

vel- en graatloze stevige witte visfilets, in grote stukken gesneden

limoensap

Instructies

Step 1

Doe de fijngehakte ui, geperste knoflook, geraspte gember en gehakte groene peper in je slowcooker. Voeg de kerrie, kaneel, gedroogde chilivlokken, kurkuma, kruidnagel en nigellazaad toe en roer alles door elkaar zodat de aromaten bedekt zijn met de specerijen.

Step 2

Schenk de gehakte tomaten en halfvolle kokosmelk erbij. Voeg eventueel de zoetstof toe en breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Roer alles goed door elkaar, zodat de specerijen gelijkmatig door de vloeistof verdeeld zijn.

Step 3

Doe het deksel op de slowcooker en kook 1 uur op de hoge stand, zodat de aromatische basis diepe, complexe smaken kan ontwikkelen terwijl de uien zacht worden en de specerijen hun smaak afgeven in de kokosmelk.

Step 4

Voeg na het eerste uur de okra toe aan de kerriesaus en roer voorzichtig door. Doe het deksel er weer op en kook nog 2 uur op de hoge stand, zodat de okra zacht wordt en zijn nuttige oplosbare vezels afgeeft aan de saus.

Step 5

Roer de babyspinazie en gehalveerde cherrytomaatjes erdoor en laat ze iets slinken in de kerrie. Voeg de rauwe gepelde garnalen toe en verdeel ze gelijkmatig door de pan.

Step 6

Breng de stukken witte vis licht op smaak met zwarte peper en leg ze voorzichtig bovenop het kerriemelansel. De vis moet op het oppervlak liggen in plaats van erdoorheen geroerd te worden, zodat hij zijn structuur behoudt tijdens het koken.

Step 7

Doe het deksel er weer op en kook nog een uur op de hoge stand, totdat de garnalen roze en ondoorzichtig zijn en de vis gemakkelijk uit elkaar valt met een vork, wat aangeeft dat beide eiwitten helemaal gaar zijn.

Step 8

Roer vlak voor het serveren het verse limoensap erdoor om alle smaken op te frissen. Proef en pas eventueel de smaak aan. Strooi verse babyspinazieblaadjes over elke portie voor een frisse garnering en extra voedingsstoffen. Serveer direct met bloemkoolrijst of een kleine portie basmatirijst voor een optimale bloedsuikercontrole.