

Jamaicansk sjømatcurry

En livlig langkokt karibisk curry med reker og hvit fisk i aromatiske krydder med okra og spinat – naturlig lavglykemisk og blodsukkervennlig.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 250 min

Totalt: 270 min

Porsjoner: 4

GL 3.2 / GI 18

Ingredienser

stor løk, finhakket

hvitløksfedd, knust

5cm piece fersk ingefær, skrelt og revet

middels sterk grønn chili, uten frø og finhakket

karripulver

malt kanel

tørket chiliflagg

malt gurkemeie

malt nellik eller allehånde

nigellafrø

søtstoffgranulat (valgfritt)

logifoodcoach.com/recipes/jamaicansk-sjomatcurry

hakkede tomater

lettere kokosmelk

okra, skåret i 3-4 biter på skrå

baby spinat, pluss ekstra blader til servering

cherrytomater, halvert

rå, skrelte reker

skinnfrie og beinfrie fileter av fast hvit fisk, kuttet i store biter

limejuice

Instruksjoner

Step 1

Legg den finhakkede løken, presset hvitløk, revet ingefær og hakket grønn chili i gryta til slow cookeren din. Tilsett karripulver, malt kanel, tørket chiliflagg, malt gurkemeie, malt nellik og nigella-frø, og rør slik at de aromatiske ingrediensene dekkes av krydderet.

Step 2

Hell i de hakkede tomatene og lettkokosmjølken. Tilsett søtstoff hvis du bruker det, og smak til med nymalt svart pepper. Rør alt sammen til det er godt blandet, og pass på at krydderet er jevnt fordelt i væsken.

Step 3

Dekk slow cookeren med lokket og kok på høy varme i 1 time, slik at den aromatiske basen kan utvikle dype, komplekse smaker mens løken mykner og krydderet blomstrer i kokosmjølken.

Step 4

Etter den første timen tilsetter du okrabitene i karribasen og rører forsiktig. Dekk igjen og fortsett å koke på høy varme i ytterligere 2 timer, der okraen blir mør og slipper ut sine gunstige løselige fibre i sausen.

Step 5

Rør inn baby spinaten og de halverte cherrytomatene, og la dem visne litt i karrien. Tilsett de rå, skrelte rekene og fordel dem jevnt i gryta.

Step 6

Krydre fiskebitene lett med svart pepper, og legg dem deretter forsiktig oppå karriblandingen. Fisken bør ligge på overflaten i stedet for å røres inn, noe som hjelper den med å beholde strukturen under kokingen.

Step 7

Dekk slow cookeren igjen og kok i en siste time på høy varme, til rekene har blitt rosa og ugjennomsiktige og fisken flaker lett med en gaffel, noe som viser at begge proteinkildene er helt gjennomstekt.

Step 8

Rett før servering rører du inn den ferske limejuicen for å friske opp alle smakene. Smak til og juster krydderet om nødvendig. Strø ferske baby spinatblader over toppen av hver porsjon for en livlig pynt og ekstra næringsstoffer. Server umiddelbart med blomkållis eller en liten porsjon basmatris for optimal blodsukkerregulering.