

Jamajskie curry z owocami morza

Żywa, wolno gotowana karaibska curry z krewetkami i białą rybą w aromatycznych przyprawach z okrą i szpinakiem — naturalnie niskoglikemiczna i przyjazna dla poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 250 min

Razem: 270 min

Porcje: 4

GL 3.2 / GI 18

Składniki

duża cebula, drobno posiekana

ząbki czosnku, zmiążdżone

5cm piece świeży korzeń imbiru, obrany i starty

średnio ostra zielona papryczka chilli, bez pestek i drobno posiekana

curry w proszku

cynamon mielony

płatki chilli suszone

kurkuma mielona

goździki mielone lub ziele angielskie

czarnuszka

granulowany słodzik (opcjonalnie)

logifoodcoach.com/recipes/curry-z-owocami-morza-po-jamajsku

pomidory krojone

mleko kokosowe o obniżonej zawartości tłuszczu

okra, pokrojona ukośnie na 3-4 kawałki

młody szpinak, plus dodatkowe listki do podania

pomidorki koktajlowe, przekrojone na połówki

surowe obrane krewetki

filety z białej ryby bez skóry i ości, pokrojone w duże kawałki

sok z limonki

Instrukcje

Step 1

Włóż drobno posiekaną cebulę, rozgnieciony czosnek, starty imbirz i posiekaną zieloną paprykę chili do garnka wolnowaru. Dodaj curry w proszku, cynamon mielony, płatki suszonej chili, kurkumę mieloną, goździki mielone i czarnuszkę, mieszając, aby aromaty pokryły się przyprawami.

Step 2

Wlej posiekane pomidory i mleko kokosowe o obniżonej zawartości tłuszczu. Dodaj słodzik, jeśli używasz, i dopraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Wymieszaj wszystko razem, upewniając się, że przyprawy są równomiernie rozprowadzone w płynie.

Step 3

Przykryj wolnowar pokrywką i gotuj na wysokiej mocy przez 1 godzinę, pozwalając aromatycznej bazie rozwinąć głębokie, złożone smaki, gdy cebula zmięknie, a przyprawy rozwiną swój aromat w mleku kokosowym.

Step 4

Po pierwszej godzinie dodaj pokrojoną okrę do bazy curry, delikatnie mieszając. Przykryj ponownie i kontynuuj gotowanie na wysokiej mocy przez kolejne 2 godziny, podczas których okra zmięknie i uwolni swój korzystny rozpuszczalny błonnik do sosu.

Step 5

Dodaj młody szpinak i przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe, pozwalając im lekko zwiędnąć w curry. Dodaj surowe obrane krewetki, rozkładając je równomiernie po całym garnku.

Step 6

Dopraw kawałki białej ryby lekko czarnym pieprzem, a następnie ostrożnie ułóż je na wierzchu mieszanki curry. Ryba powinna leżeć na powierzchni, a nie być wmieszana, co pomoże jej zachować strukturę podczas gotowania.

Step 7

Przykryj wolnowar jeszcze raz i gotuj przez ostatnią godzinę na wysokiej mocy, aż krewetki staną się różowe i matowe, a ryba będzie łatwo rozwarstwiać się widelcem, co oznacza, że oba białka są całkowicie ugotowane.

Step 8

Tuż przed podaniem dodaj świeży sok z limonki, aby rozjaśnić wszystkie smaki. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw. Posyp każdą porcję świeżymi listkami młodego szpinaku dla żywego udekorowania i dodatkowych składników odżywczych. Podawaj natychmiast z ryżem z kalafiora lub małą porcją ryżu basmati dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi.