

# Caril de frutos do mar jamaicano

Um vibrante caril caribenho cozinhado lentamente com camarões e peixe branco em especiarias aromáticas com quiabo e espinafre — naturalmente de baixo índice glicêmico e amigável para o açúcar no sangue.

Preparação: 20 min

Cozedura: 250 min

Total: 270 min

Porções: 4

GL 3.2 / GI 18

## Ingredientes

cebola grande, picada finamente

dentes de alho, esmagados

**5cm piece** gengibre fresco, descascado e ralado

malagueta verde média, sem sementes e picada finamente

caril em pó

canela em pó

flocos de malagueta seca

curcuma em pó

cravinho em pó ou pimenta da Jamaica

sementes de nigela

adoçante granulado (opcional) [logifoodcoach.com/recipes/caril-de-frutos-do-mar-jamaicano](https://logifoodcoach.com/recipes/caril-de-frutos-do-mar-jamaicano)

tomate picado

---

leite de coco com baixo teor de gordura

---

quiabo, cortado em 3-4 pedaços na diagonal

---

espinafre baby, mais folhas extras para servir

---

tomates cereja, cortados ao meio

---

camarões crus descascados

---

filés de peixe branco firme sem pele e sem espinhas, cortados em pedaços grandes

---

suco de limão

---

## Instruções

---

### Step 1

Coloque a cebola picada finamente, o alho amassado, o gengibre ralado e a pimenta verde picada na panela da slow cooker. Adicione o curry em pó, a canela em pó, as pimentas secas em flocos, a cúrcuma em pó, o cravo em pó e as sementes de nigela, mexendo para envolver os aromáticos com as especiarias.

### Step 2

Despeje os tomates picados e o leite de coco com gordura reduzida. Adicione o adoçante se estiver usando e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Misture tudo até ficar bem combinado, garantindo que as especiarias estejam distribuídas uniformemente no líquido.

### Step 3

Tampe a slow cooker com a tampa e cozinhe na temperatura alta por 1 hora, permitindo que a base aromática desenvolva sabores profundos e complexos enquanto as cebolas amolecem e as especiarias liberam seus aromas no leite de coco.

### Step 4

Após a primeira hora, adicione os pedaços de quiabo cortados à base do curry, mexendo delicadamente para incorporar. Tampe novamente e continue cozinhando em temperatura alta por mais 2 horas, durante as quais o quiabo ficará macio e liberará sua fibra solúvel benéfica no molho.

### Step 5

Misture o espinafre baby e os tomates cereja cortados ao meio, deixando-os murchar levemente no curry. Adicione os camarões crus descascados, distribuindo-os uniformemente pela panela.

### Step 6

Tempere os pedaços de peixe branco levemente com pimenta-do-reino, depois arrume-os cuidadosamente por cima da mistura do curry. O peixe deve ficar na superfície em vez de ser misturado, o que ajuda a manter sua estrutura durante o cozimento.

### Step 7

Tampe a slow cooker mais uma vez e cozinhe por uma hora final em temperatura alta, até que os camarões fiquem rosados e opacos e o peixe se desfaça facilmente com um garfo, indicando que ambas as proteínas estão completamente cozidas.

### Step 8

Pouco antes de servir, misture o suco de limão fresco para realçar todos os sabores. Prove e ajuste o tempero se necessário. Espalhe folhas frescas de espinafre baby por cima de cada porção para uma guarnição vibrante e nutrientes extras. Sirva imediatamente com arroz de couve-flor ou uma pequena porção de arroz basmati para um controle ideal da glicemia.