

Jamaicansk skaldjurscurry

En färgstark långkokt karibisk curry med räkor och vitfisk i aromatiska kryddor med okra och spenat – naturligt lågglykemisk och blodsockervänlig.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 250 min

Totalt: 270 min

Portioner: 4

GL 3.2 / GI 18

Ingredienser

stor lök, finhackad

vitlösklyftor, krossade

5cm piece färsk ingefära, skalad och riven

medelhett grön chili, urkärnad och finhackad

currypulver

mald kanel

torkade chiliflingor

mald gurkmeja

mald kryddnejlika eller kryddpeppar

nigellafrön

sötningsmedel i granulatform (valfritt)

logifoodcoach.com/recipes/jamaicansk-skaldjurscurry

krossade tomater

lättkokosmjölk

okra, skivad i 3-4 bitar diagonalt

babyspenat, plus extra blad att servera

körsbärstomater, halverade

råa skalade räkor

skinn- och benfria fasta vita fiskfiléer, skurna i stora bitar

limejuice

Instruktioner

Step 1

Lägg den finhackade löken, den krossade vitlöken, den rivna ingefäran och den hackade gröna chilin i din slow cooker-gryta. Tillsätt currypulvret, mald kanel, torkade chiliflingor, mald gurkmeja, mald kryddnejlika och nigellafröna, och rör om så att de aromatiska ingredienserna täcks av kryddorna.

Step 2

Häll i de hackade tomaterna och den fettreducerade kokosmjölken. Tillsätt sötningsmedlet om du använder det, och krydda med nymald svartpeppar. Rör om allt tills det är väl blandat och se till att kryddorna är jämnt fördelade i vätskan.

Step 3

Täck slow cookern med locket och tillaga på hög värme i 1 timme, så att den aromatiska basen utvecklar djupa, komplexa smaker medan löken mjuknar och kryddorna blommar ut i kokosmjölken.

Step 4

Efter den första timmen tillsätter du de skivade okrabitarerna i currybasen och rör försiktigt om. Täck igen och fortsätt tillaga på hög värme i ytterligare 2 timmar, under vilka okran blir mör och släpper ut sina nyttiga, lösliga fibrer i såsen.

Step 5

Rör ner babyspenaten och de halverade körsbärstomaterna så att de vissnar lätt i curryn. Tillsätt de råa skalade räkorna och fördela dem jämnt i grytan.

Step 6

Krydda de vita fiskbitarna lätt med svartpeppar och lägg dem sedan försiktigt ovanpå curryblandningen. Fisken ska ligga på ytan snarare än röras ner, vilket hjälper den att behålla sin struktur under tillagningen.

Step 7

Täck slow cookern igen och tillaga i en sista timme på hög värme, tills räkorna har blivit rosa och ogenomskinliga och fisken lätt går att dela med en gaffel, vilket visar att båda proteinerna är helt genomstekta.

Step 8

Strax innan servering rör du ner den färska limejuicen för att fräscha upp alla smaker. Smaka av och justera kryddningen om det behövs. Strö färska babyspenatblad över varje portion som en färgstark garnityr och för extra näring. Servera genast med blomkålsris eller en liten portion basmatris för optimal blodsockerkontroll.