

Jamaika usulü deniz ürünleri körisi

Karides ve beyaz etli balığın aromatik baharatlarla, bamyaya ve ıspanakla buluştuğu canlı, yavaş pişirilmiş Karayip körisi—doğal olarak düşük glikemik indeksli ve kan şekere dost.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 250 min

Toplam: 270 min

Porsiyon: 4

GL 3.2 / GI 18

Malzemeler

büyük boy soğan, ince doğranmış

diş sarımsak, ezilmiş

5cm piece taze zencefil kökü, soyulmuş ve rendelenmiş

orta acılıkta yeşil biber, çekirdekleri alınmış ve ince doğranmış

köri tozu

toz tarçın

kuru pul biber

toz zerdeçal

toz karanfil veya yenibahar

çörek otu

tatlandırıcı granüller (isteğe bağlı)

logifoodcoach.com/recipes/jamaika-usulu-deniz-urunleri-korisi

doğranmış domates

az yağlı hindistan cevizi sütü

bamya, çapraz olarak 3-4 parçaya kesilmiş

bebek ıspanak, servis için ekstra yapraklarla birlikte

eri domates, ikiye bülünmüş

Çiğ soyulmuş karides

derisi ve kılçığı alınmış sert beyaz balık filetosu, büyük parçalar halinde kesilmiş

limon suyu

Talimatlar

Step 1

İnce doğranmış soğanı, ezilmiş sarımsağı, rendelenmiş zencefili ve doğranmış yeşil biberi yavaş pişiricinin kabına koyun. Kõri tozu, toz tarçın, kuru pul biber, toz zerdeçal, toz karanfil ve õrek otu tohumunu ekleyin ve aromatik malzemelerin baharatlarla kaplanması için karıştırın.

Step 2

Doğranmış domatesleri ve az yağlı hindistan cevizi sütünü dõkün. Kullanıyorsanız tatlandırıcıyı ekleyin ve taze çekilmiş karabiber ile baharatlayın. Baharatların sıvı içinde eřit şekilde dağılmasını sağlayarak her řeyi iyice karıştırın.

Step 3

Yavaş pişiriciyi kapağıyla kapatın ve yüksek ayarda 1 saat pişirin, soğanlar yumuşarken ve baharatlar hindistan cevizi sütünde açılırken aromatik tabanın derin, karmaşık tatlar geliştirmesini sağlayın.

Step 4

İlk saatten sonra, dilimlenmiş bamya parçalarını kõi tabanına ekleyin ve nazikçe karıştırarak birleştirin. Tekrar kapatın ve yüksek ayarda 2 saat daha pişirmeye devam edin, bu süre zarfında bamya yumuşayacak ve faydalı cõzünür lifini sosa salacaktır.

Step 5

Bebek ıspanağı ve ikiye b6l6nm6ş eri domatesleri karıştırın, k6rinin içinde hafifçe solmalarını sağlayın. Çiğ soyulmuş karidesleri ekleyin ve tencere içinde eşit Şekilde dağıtın.

Step 6

Beyaz balık parçalarını hafifçe karabiber ile baharatlayın, ardından dikkatlice k6ri karışımının 6zerine yerleştirin. Balık, pişirme sırasında yapısını korumasına yardımcı olmak için karıştırılmak yerine y6zeyde durmalıdır.

Step 7

Yavaş pişiriciyi bir kez daha kapatın ve karides pembe ve mat bir hal alana ve balık çatalla kolayca ayrılana kadar, her iki proteinin tamamen piştiğini g6sterene kadar y6ksek ayarda son bir saat daha pişirin.

Step 8

Servis yapmadan hemen 6nce, t6m tatları canlandırmak için taze limon suyunu karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın. Canlı bir s6sleme ve ekstra besin için her porsiyonun 6zerine taze bebek ıspanak yaprakları serpin. Optimum kan Őekeri kontrol6 için karnabahar pilavı veya k66k bir porsiyon basmati pilavı ile hemen servis yapın.