

Curry z Karaibów

Przyprawy do curry, czyli imbir, papryczka chili i ziele angielskie, zawierają korzystne dla zdrowia fitozwiązki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
6 cebul dymek, drobno posiekanych
1 żółta papryka, bez nasion, drobno pokrojona
1 łyżka świeżego imbiru, drobno posiekanego
1 i 1/2 łyżeczki curry w proszku
1/4 łyżeczki chili w płatkach, pokruszonego, lub do smaku
1/4 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1 i 1/2 łyżki brązowego cukru
400 ml mleka kokosowego o obniżonej zawartości tłuszczu
3 pomidory, pokrojone wzdłuż na ćwiartki, bez nasion
250 g steków z miecznika lub filetów z żabnicy, bez skóry, pokrojonych na kawałki wielkości 5 cm
250 g surowych krewetek, obranych, z ogonkami

2 łyżki świeżej kolendry, grubo posiekanej
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w żaroodpornym garnku. Wrzucić dymkę, paprykę i imbir, smażyć 5 minut na ogniu, aż zmiękną. Wsypać curry, chili i ziele angielskie, smażyć 2 minuty. Dodać sos sojowy, cukier, mleko kokosowe i pomidory, wymieszać. Gotować 15 minut na małym ogniu, bez przykrycia.

2) Włożyć rybę i krewetki, gotować 5–8 minut, bez przykrycia. Dodać kolendrę i sok z limonki. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 284 kcal, 25 g białka, 15 g tłuszczów, 10 g tłuszczów nasyconych, 15 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 1,6 g soli