Gumbo z krewetkami

Gumbo to gęsty gulasz pochodzący z Luizjany. Robimy to danie z papryki, pomidorów, okry, ziół i krewetek – składników charakterystycznych dla kuchni kreolskiej i kajuńskiej. Najlepiej podawać je z ryżem albo ze świeżym pieczywem, które możemy zamaczać w smakowitym sosie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
2 cebule, drobno pokrojone
1 czerwona papryka, posiekana
2 łodygi selera naciowego, posiekane
3 ząbki czosnku, posiekane
75 g plasterków kiełbasy lub chudego, wędzonego boczku, pokrojonego w kostkę
1 łyżka mąki
1 łyżka papryki w proszku
1 litr wywaru z ryb, najlepiej domowej roboty
1 łyżeczka świeżego tymianku, posiekanego

225 g pokrojonych pomidorów z puszki
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
2 liście laurowe
1 łyżeczka sosu worcester
sos tabasco
100 g okry, pokrojonej w plasterki
340 g obranych, surowych krewetek
55 g fasolki szparagowej, pokrojonej w małe kawałki
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu. Wrzucić cebulę, paprykę i selera naciowego. Smażyć 5–6 minut, aż warzywa się zrumienią. Dodać czosnek i boczek, smażyć jeszcze 3–4 minuty, mieszając. Wsypać mąkę, wymieszać, lekko zwiększyć ogień. Smażyć potrawę kolejne 2 minuty, cały czas mieszając. Dodać paprykę w proszku, smażyć jeszcze 2 minuty. Stopniowo dolewać wywar, cały czas mieszając, żeby dobrze rozprowadzić mąkę.
2) Dodać tymianek, pomidory, natkę pietruszki, liście laurowe i sos worcester. Zagotować, zmniejszyć ogień, dodać sos tabasco, wrzucić okrę i gotować jeszcze 15 minut, aż gumbo zgęstnieje.
3) Dodać krewetki i fasolkę szparagową, gotować 3 minuty, aż krewetki staną się różowe, a fasolka zmięknie. Usunąć liście laurowe. Wsypać sól i pieprz. Podawać gumbo w miseczkach, przybrane pokrojonym szczypiorem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 206 kcal, 23 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 17 g węglowodanów (w tym 10 g cukru), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock