

## Curry de rape de Sri Lanka de Jamie Oliver



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Monónimo



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Exótica

**Coste:** Medio

### **Descripción:**

Receta traducida de Jamie Oliver.

## Ingredientes para 4 personas :

- 500 g de Rape limpio
  - 1 cucharadita de Cúrcuma
  - 2 Limas
  - 200 g de Arroz integral
  - 400 ml de Leche de coco
  - Para la salsa:
  - 2 Cebollas
  - 2 dientes de Ajo
  - Un trozo de 5 cm de Jengibre fresco
  - 2 Chiles verdes frescos
  - 10 Tomates maduros
  - Cs de Aceite de cacahuete
  - 1 puñadito de Hojas de curry
  - 3 Semillas de cardamomo
  - 2 cucharaditas de Semillas de mostaza
  - 1 cucharadita de Semillas de comino
  - 1 cucharadita de Semillas de fenogreco
  - ½ cucharadita de Cúrcuma
  - 1 cucharadita de Sirope de tamarindo
- 

## Preparación:

### Paso 1

Cortar el rape en trozos grandes y disponer en un bol junto con la cúrcuma, la ralladura de limón, el zumo y una pizca de sal marina. Reposar en la nevera durante al menos 1 hora. Añadir el arroz a una sartén con 100 ml de leche de coco y 300 ml de agua con sal, cocinar de acuerdo con las instrucciones del paquete. Mientras tanto, pelar y cortar finamente la cebolla y el ajo, pelar y picar finamente el jengibre. Cortar los chiles. Cortar también los tomates pero mantenerlos separados. Calentar una cazuela gran de a fuego medio-alto y añadir un chorrito de aceite de cacahuete, la cebolla, el jengibre, el ajo, los chiles y las hojas de curry. Cocinar de 5 a 10 minutos, o hasta que la cebolla se ablande y se dore. Romper las vainas de cardamomo en un mortero, luego mezclar en la sartén junto con las semillas de mostaza, el comino, fenogreco y cúrcuma. Freír durante 1 minuto. Mezclar los tomates picados, el sirope de tamarindo, el resto de la leche de coco y 100 ml de agua, a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que los tomates empiecen a romperse y la salsa reduzca. Añadir el rape a la salsa y cocinar a fuego lento hasta que el pescado esté bien cocido y opaco. Retirar las vainas de cardamomo, y servir con el arroz a un lado.