Curry de rape de Sri Lanka de Jamie Oliver

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo **Recetizador:** Elenahmartin



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.