



# Ψάρι με κάρι

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Αναμονής

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε το φιλέτο πεσκανδρίτσας σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε σε ένα **μπολ**.
- Ρίχνουμε μέσα τον χυμό και το ξύσμα από τα λάιμ, το κάρι, τον κουρκουμά, αλάτι, πιπέρι, και σκεπάζουμε με μεμβράνη.
- Βάζουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Σε μια **κατσαρόλα**, σε μέτρια φωτιά βράζουμε το ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, με 100 γρ. από το γάλα καρύδας, το νερό και το αφήνουμε στην άκρη. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό ακόμα.
- Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το τζίντζερ, και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με το ηλιέλαιο σε μέτρια φωτιά.
- Σοτάρουμε για 2-3 λεπτά και προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας.
- Προσθέτουμε το κάρδαμο, το κύμινο, τη ζάχαρη, τη ντομάτα κονκασέ και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.
- Ρίχνουμε μέσα το ψάρι μαζί με τα ζουμιά του και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.
- Προσθέτουμε το γάλα καρύδας και συνεχίζουμε το βράσιμο για άλλα 5 λεπτά.
- Σερβίρουμε το ψάρι με τη σάλτσα δίπλα από το ρύζι και πασπαλίζουμε με φύλλα κόλιανδρου.

## Συστατικά

- 500 γρ. πεσκανδρίτσα, φιλέτο, καθαρισμένο, ή κάποιο άλλο ψάρι της επιλογής σας
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- 1 κ.σ. κάρι, σε σκόνη
- αλάτι
- πιπέρι
- 250 γρ. ρύζι καστανό
- 400 γρ. γάλα καρύδας
- 400 γρ. νερό
- 2 κρεμμύδια, ξερά
- 1 σκ. σκόρδο
- 15 γρ. τζίντζερ, φρέσκο
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κ.γ. κάρδαμο (κακουλέ), σε σκόνη
- 1 κ.γ. κύμινο, σε σκόνη
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- φύλλα κόλιανδρου, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός Πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

294 Θερμίδες (kcal)	4.1 Λιπαρά (γρ.)	0.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	41.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	6%	5%	16%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
11%	38%	18%	3%