



GENERELL

Surf 'n' Turf Gumbo

Kock: **Gino Fraiman** Tid: **120 min** Portioner: **4**



Surf N Turf Gumbo - är en sorts gryta som härstammar från södra Louisiana som innehåller "The Holy trinity".

The Holy Trinity är en speciell mix av grönsaker, rättare sagt en trio av blekselleri, paprika och gul lök. Gumbo är en kreolsk rätt uppfunnen i USA under slavtiderna. #Cheffraimansmat



INGREDIENSER

300 gram jätteräkor (skalade)
300 gram köttfärs
2 st skivad chorizo
1 st tärnad blekselleri
3 st tärnad paprika
2 st hackad gul lök
3 klyftor hackad vitlök
1 knippe hackad persilja
2 burkar krossade tomater
2 msk tomatpuré

1 tsk salt
0.5 - 1 tsk svartpeppar
4 krm cayenpeppar
0.5 tsk spiskummin
1 tsk timjan
3-4 st lagerblad
1-2 tärning fiskbuljong
1-2 tärning köttbuljong
4 dl vatten
3-4 dl ris

GÖR SÅ HÄR

- 1** I en stor gjutjärnsgryta eller kastrull steker du "The holy trinity" i några minuter. Tillsätt sedan köttfärsen och den skivade chorizon och stek tills att köttfärsen är klumpfri.
- 2** Tillsätt kryddor, buljonger och krossade tomater och låt sjuda på låg värme ca 1-2 timmar.
- 3** Koka riset enligt paketets anvisning. Tillsätt jätteräkorna i grytan och höj värmen något. Räkorna är tillagade efter ca 5 minuter.
- 4** Blanda slutligen i 3/4 delar av persiljan i grytan och spara resterande för garnering. Servera helst i en djuptallrik som på bilden och toppa med hackad persilja. Smaklig måltid!