

Gambas al Ajillo y Lima con Lentejas Puy

Gambas marinadas succulentas se encuentran con lentejas Puy de sabor terroso en este plato rico en proteínas y bajo en IG que mantiene estable el azúcar en sangre mientras ofrece sabores audaces inspirados en la cocina asiática.

Preparación: 25 min

Cocción: 20 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 5.3 / GI 41

Ingredientes

Defrost completely if using frozen gambas tigre crudas, peladas y desvenadas

chiles rojos, dessemillados y finamente picados

lima, ralladura y jugo

dientes de ajo grandes, machacados

aceite de cocina neutro

lentejas Puy secas

salsa de soja baja en sodio

miel clara

vinagre de vino de arroz

logifoodcoach.com/recipes/gambas-al-ajillo-y-lima-con-lentejas-puy

semillas de sésamo tostadas

hojas de cilantro fresco, toscamente picadas

Instrucciones

Step 1

Combina las gambas en un bol poco profundo con la mitad de los chiles picados, toda la ralladura y jugo de lima, ajo machacado y 1 cucharada de aceite. Mezcla para cubrir uniformemente, cubre con film transparente y refrigera durante 20-25 minutos para permitir que los sabores penetren las gambas.

Step 2

Mientras las gambas se marinan, enjuaga las lentejas Puy bajo agua fría. Colócalas en una cacerola mediana y añade suficiente agua para cubrirlas aproximadamente 2 pulgadas. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a un hervor suave. Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén tiernas pero mantengan su forma. Comprueba ocasionalmente y añade más agua si es necesario.

Step 3

Prepara el aliño estilo asiático batiendo juntos el chile restante picado, salsa de soja, miel y vinagre de vino de arroz en un bol pequeño hasta que la miel se disuelva completamente. Reserva.

Step 4

Cuando las lentejas estén cocidas, escúrrelas completamente en un colador de malla fina y transfiere a un bol grande de mezcla mientras aún estén calientes. Vierte la mayor parte del aliño sobre las lentejas calientes (reserva aproximadamente 1 cucharada) y mezcla bien. Añade las semillas de sésamo tostadas y mezcla hasta distribuir uniformemente. Las lentejas calientes absorberán el aliño hermosamente.

Step 5

Calienta una sartén grande o wok a fuego alto hasta que esté muy caliente. Añade la cucharada restante de aceite y gira para cubrir. Retira las gambas del marinado, sacudiendo el exceso, y reserva el marinado. Añade las gambas a la sartén caliente en una sola capa.

Step 6

Cocina las gambas sin moverlas durante 1-2 minutos hasta que el lado inferior se vuelva rosa y ligeramente caramelizado. Voltea cada gamba y cocina durante otros 1-2 minutos hasta que estén completamente cocidas y opacas. Vierte el marinado reservado en la sartén y deja que burbujee y se reduzca durante 30 segundos.

Step 7

Incorpora el cilantro picado en las lentejas aliñadas, reservando una pequeña cantidad para guarnecer. Divide la mezcla de lentejas entre cuatro platos de servicio o boles poco profundos. Cubre cada porción con las gambas cocidas, rocía con los jugos de la sartén y termina con el cilantro reservado y un último chorrito del aliño restante. Sirve inmediatamente mientras las gambas estén calientes.