

Gambas al Ajillo y Lima con Lentejas Puy

Gambas marinadas suculentas 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, desemillados 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

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 refrigerera 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 burbujea 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.