

Pimientos shishito tostados con alioli ahumado de ajo

Pimientos shishito tostados rápidamente acompañados de un cremoso alioli de ajo que no afectan el azúcar en sangre, listos en solo 10 minutos con mínimo aceite.

Preparación: 5 min

Cocción: 5 min

Total: 10 min

Porciones: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingredientes

high smoke point oil for searing aceite de aguacate

mild Japanese peppers, about 1 in 10 is spicy pimientos shishito

for finishing sal marina en escamas

for serving gajos de limón

use avocado oil mayo for best health benefits mayonesa

freshly squeezed jugo de limón fresco

large clove, finely grated or pressed diente de ajo, rallado

for aioli seasoning sal marina fina

adds smoky depth without heat pimentón ahumado

Instrucciones

Step 1

Prepara el alioli ahumado de ajo combinando la mayonesa, el jugo de limón, el ajo rallado, el pimentón ahumado y la sal marina fina en un tazón pequeño. Bate bien hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados y la mezcla esté suave y cremosa. Prueba y ajusta la sazón con sal o jugo de limón adicional si es necesario. Deja a un lado a temperatura ambiente mientras preparas los pimientos.

Step 2

Enjuaga los pimientos shishito bajo agua fría y sécalos completamente con toallas de papel o un paño de cocina limpio. Cualquier humedad en los pimientos hará que se cocinen al vapor en lugar de tostarse, así que asegúrate de que estén bien secos.

Step 3

Calienta una sartén grande de hierro fundido o una sartén de fondo grueso a fuego medio-alto. Añade el aceite de aguacate y gira para cubrir el fondo de la sartén. Deja que el aceite se caliente hasta que brille y apenas comience a humear ligeramente: esta temperatura alta es esencial para un tostado adecuado.

Step 4

Añade todos los pimientos shishito a la sartén caliente en una sola capa, trabajando en tandas si es necesario para evitar amontonarlos. Déjalos sin mover durante 30-45 segundos para que desarrollen manchas tostadas en el primer lado. Este sellado inicial es crucial para desarrollar la apariencia tostada característica.

Step 5

Usando pinzas, voltea y gira los pimientos cada 30 segundos, permitiendo que cada lado se tueste y se ampollen. Continúa cocinando durante 3-4 minutos en total hasta que los pimientos estén tostados por todas partes con manchas oscuras, se hayan ablandado ligeramente, pero aún conserven su color verde brillante e integridad estructural. Deben estar tiernos pero no completamente cocidos.

Step 6

Transfiere los pimientos tostados inmediatamente a un plato para servir. Mientras aún estén calientes, espolvorea generosamente con sal marina en escamas, permitiendo que los cristales de sal se adhieran a los pimientos tibios.

Step 7

Sirve los pimientos inmediatamente mientras estén tibios, acompañados del alioli ahumado de ajo para mojar y gajos de limón fresco a un lado. Exprime jugo de limón sobre los pimientos justo antes de comer para un contraste brillante y ácido con el rico alioli. Come los pimientos enteros, sosteniéndolos por el tallo.