

Pimientos shishito tostados con alioli ahumado de ajo

Pimientos shishito tostados rápidamente acompañados de un cremoso alioli de ajo hacen un aperitivo amigable con el azúcar en sangre que está listo en 10 minutos con ingredientes mínimos.

Preparación: 5 min

Cocción: 5 min

Total: 10 min

Porciones: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingredientes

high heat cooking oil aceite de aguacate

about 20-25 peppers pimientos shishito

for finishing sal de mar en escamas

for serving gajos de limón

use avocado oil mayo for best quality mayonesa

from about half a lemon jugo de limón fresco

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

for aioli sal de mar fina

adds smoky depth pimentón ahumado

Instrucciones

Step 1

Prepara el alioli ahumado de ajo combinando la mayonesa, jugo de limón, ajo rallado, pimentón ahumado y sal de mar fina en un tazón pequeño. Bate hasta que esté suave y bien mezclado. Prueba y ajusta la sazón con sal o jugo de limón adicional si es necesario. Reserva mientras preparas los pimientos. Para una opción más ligera, sustituye yogur griego por la mitad o toda la mayonesa.

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 adecuadamente.

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 uniformemente. Calienta hasta que el aceite brille y apenas comience a humear, unos 2 minutos.

Step 4

Añade con cuidado los pimientos shishito secos a la sartén caliente en una sola capa. Déjalos sin mover durante 30-45 segundos para que desarrollen un buen tostado en el primer lado. Deberías escuchar un chisporroteo inmediato cuando toquen la sartén.

Step 5

Usando pinzas, voltea los pimientos y continúa cocinando, girándolos cada 30 segundos, hasta que estén tostados y chamuscados por todos lados. Los pimientos deben estar ligeramente suaves pero aún verde brillante y manteniendo su forma, unos 3-4 minutos de tiempo total de cocción.

Step 6

Transfiere los pimientos tostados inmediatamente a un plato para servir. Mientras aún estén calientes, espolvorea generosamente con sal de mar en escamas, permitiendo que se adhiera a las superficies chamuscadas.

Step 7

Sirve los pimientos tibios junto con el alioli ahumado de ajo para mojar y gajos de limón frescos para exprimir. Para comer, sostén cada pimiento por el tallo, moja en el alioli y disfruta la pulpa tierna evitando el tallo y las semillas. Cada porción proporciona aproximadamente 8-10 pimientos.