

Estofado Mediterráneo de Gambas y Tomate con Gremolata de Limón y Hierbas

Un vibrante estofado de marisco inspirado en la cocina italiana, con gambas suculentas en un caldo de tomate y vino, rematado con una gremolata fresca y sabrosa—naturalmente bajo en IG y amigable con los niveles de azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 35 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 20.3 / GI 33

Ingredientes

Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch patatas nuevas

Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response aceite de oliva virgen extra

Contains chromium which supports insulin function cebolla grande, finamente laminada

Very low GI; adds fiber and crunch tallos de apio, cortados en trozos de 2,5 cm

May help improve insulin sensitivity dientes de ajo, finamente picados

Provides omega-3 fatty acids and umami depth filetes de anchoa, finamente picados

Capsaicin may support metabolic health copos de guindilla roja

logifoodcoach.com/recipes/estofado-mediterraneo-de-gambas-y-tomate-con-gremolata-limon-hierbas
Low GI; rich in lycopene and fiber tomates picados en lata

Alcohol content cooks off; adds acidity and depth vino blanco seco

Choose low-sodium to control blood pressure caldo de verduras, bajo en sodio

Excellent lean protein source; zero carbohydrates gambas rey crudas, peladas y sin vena

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response limón, ralladura y zumo

Adds briny flavor without sugar alcaparras saladas, enjuagadas y escurridas

Rich in antioxidants and vitamin K perejil fresco de hoja plana, toscamente picado

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread pan de masa madre integral, tostado

Instrucciones

Step 1

Coloca las patatas nuevas en una olla grande y cúbrelas con agua fría salada. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego medio y cuece a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un cuchillo pero mantengan su forma. Esurre bien y deja enfriar ligeramente, luego corta en rodajas gruesas de aproximadamente 1 cm. Permitir que se enfríen ayuda a desarrollar almidón resistente, lo que reduce el impacto glucémico.

Step 2

Mientras se cocinan las patatas, calienta el aceite de oliva en una sartén grande y profunda o una olla holandesa a fuego medio-bajo. Añade la cebolla laminada y los trozos de apio, sazonando con una pizca de sal y pimienta negra recién molida. Cuece suavemente durante 5-6 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse y se vuelvan translúcidas.

Step 3

Añade el ajo picado, los filetes de anchoa y los copos de guindilla a la sartén. Continúa cocinando durante otros 2-3 minutos, removiendo frecuentemente y usando tu cuchara para desmenuzar las anchoas hasta que se disuelvan en el aceite, creando una base aromática para el estofado.

Step 4

Aumenta el fuego a medio-alto y vierte el vino blanco, permitiendo que burbujea vigorosamente durante 2 minutos para cocinar el alcohol. Añade los tomates picados y el caldo de verduras, removiendo para combinar. Lleva la mezcla a un hervor suave, luego reduce el fuego a medio y cuece sin tapar durante 15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese ligeramente y los sabores se mezclen.

Step 5

Añade las patatas laminadas, las gambas crudas, el zumo de limón y las alcaparras enjuagadas al estofado. Remueve suavemente para distribuir los ingredientes uniformemente sin romper las patatas. Cuece durante 4-5 minutos hasta que las gambas se vuelvan rosadas y opacas en toda su extensión, teniendo cuidado de no cocinarlas demasiado ya que pueden volverse gomosas.

Step 6

Mientras se terminan de cocinar las gambas, prepara la gremolata combinando el perejil picado y la ralladura de limón en un cuenco pequeño, mezclando bien con los dedos para liberar los aceites aromáticos de la ralladura.

Step 7

Prueba el estofado y ajusta el sazonamiento con sal y pimienta adicional si es necesario. Vierte el estofado en cuencos poco profundos calientes, asegurándote de que cada ración tenga una buena mezcla de gambas, verduras y patatas. Espace generosamente la gremolata fresca sobre cada porción y sirve inmediatamente con pan de masa madre tostado al lado para mojar en el caldo sabroso.