

Vieiras doradas con costra de hierbas y aromáticos mediterráneos

Vieiras de mar perfectamente doradas con una fragante costra de romero y tomillo que aportan proteína magra con mínimo impacto en el azúcar en sangre—un plato principal sofisticado de bajo índice glucémico.

Preparación: 8 min

Cocción: 6 min

Total: 14 min

Porciones: 2

GL 0.1 / GI 7

Ingredientes

extra virgin preferred for antioxidants aceite de oliva

1 oz each, patted dry vieiras de mar, músculo lateral removido

about 1 sprig romero fresco, finamente picado

leaves stripped from stems hojas de tomillo fresco, picadas

or to taste sal marina

or to taste pimienta negra recién molida

Instrucciones

Step 1

Saca las vieiras del refrigerador y sécalas completamente con papel absorbente, removiendo cualquier músculo lateral restante. La humedad es el enemigo de un buen dorado, así que asegúrate de que las vieiras estén completamente secas. Déjalas reposar a temperatura ambiente durante 5 minutos.

Step 2

Combina el romero finamente picado, las hojas de tomillo, la sal marina y la pimienta negra en un tazón pequeño, mezclando bien para crear una mezcla aromática de hierbas.

Step 3

Presiona suavemente la mezcla de hierbas sobre ambos lados planos de cada vieira, creando una cobertura uniforme. Las hierbas deben adherirse a la superficie sin quedar demasiado gruesas.

Step 4

Calienta una sartén grande de fondo grueso (hierro fundido o acero inoxidable funciona mejor) a fuego medio-alto durante 2-3 minutos hasta que esté muy caliente. Añade el aceite de oliva y gira para cubrir el fondo de la sartén uniformemente.

Step 5

Coloca cuidadosamente las vieiras en la sartén caliente, dejando espacio entre cada una para asegurar un dorado adecuado. No las muevas ni las molestes una vez colocadas—esto permite que se forme una costra dorada.

Step 6

Dora las vieiras sin moverlas durante 2-3 minutos hasta que se desarrolle una costra dorada profunda en el fondo. Las vieiras deben soltarse fácilmente de la sartén cuando estén listas para voltear.

Step 7

Usando pinzas, voltear cada vieira suavemente y dora el segundo lado durante otros 2-3 minutos. Las vieiras deben sentirse ligeramente firmes pero aún tener un centro tierno cuando se presionan suavemente.

logifoodcoach.com/recipes/vieiras-doradas-con-costra-de-hierbas-y-aromaticos-mediterraneos

Step 8

Retira las vieiras inmediatamente del fuego cuando alcancen un punto medio—opacas alrededor de los bordes con un centro ligeramente translúcido. Sirve inmediatamente mientras estén calientes, opcionalmente decoradas con ramitas de hierbas frescas y un chorrito de limón.