

Camarones al ajillo mediterráneos con pasta integral

Una versión amigable para el azúcar en sangre del clásico scampi usando pasta integral, aceite de oliva saludable para el corazón y camarones ricos en proteína para energía constante sin picos.

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min

Total: 35 min

Porciones: 6

GL 12.5 / GI 36

Ingredientes

Low GI alternative to white pasta espagueti integral

Heart-healthy monounsaturated fat aceite de oliva extra virgen, dividido

High protein, zero carbs camarones grandes, pelados y desvenados

Anti-inflammatory properties ajo fresco, picado

Lower GI than onions chalotas, finamente picadas

Vitamin C, no added sugar jugo de limón fresco

Nutrient-dense herb perejil italiano fresco, picado

sal de mar

To taste pimienta negra recién molida

Adds depth, alcohol cooks off jerez seco o brandy, opcional

Minimal amount for richness mantequilla sin sal

Instrucciones

Step 1

Pon a hervir una olla grande de agua con sal a fuego alto. Agrega el espagueti integral y cocina según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente, típicamente 9-11 minutos. Reserva 1/2 taza del agua de cocción de la pasta antes de escurrir. Esurre la pasta completamente en un colador y reserva.

Step 2

Mientras se cocina la pasta, seca completamente los camarones con toallas de papel para asegurar un buen dorado. Sazona ligeramente con una pizca de sal y pimienta por ambos lados.

Step 3

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande o sauté a fuego medio-alto hasta que brille. Agrega los camarones en una sola capa, trabajando en tandas si es necesario para evitar amontonarlos. Cocina sin mover durante 2-3 minutos hasta que la parte inferior se vuelva rosada y dorada, luego voltea y cocina otros 2 minutos hasta que estén apenas cocidos. Transfiere los camarones a un tazón limpio y cubre con papel aluminio para mantenerlos calientes.

Step 4

Reduce el fuego a medio y agrega las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva a la misma sartén. Agrega el ajo picado y las chalotas picadas, revolviendo constantemente durante 30-45 segundos hasta que estén fragantes pero no dorados. Si lo usas, agrega cuidadosamente el jerez o brandy y deja que burbujee durante 30 segundos para que se evapore el alcohol.

Step 5

Agrega el jugo de limón fresco, el perejil picado, la sal y la pimienta a la sartén. Revuelve para combinar y deja que la salsa hierva suavemente durante 1 minuto. Retira la sartén del fuego e incorpora la mantequilla hasta que se derrita y se integre en la salsa.

Step 6

Regresa los camarones cocidos a la sartén junto con los jugos acumulados. Mezcla suavemente para cubrir los camarones uniformemente con la salsa aromática. Si la salsa parece muy espesa, agrega un poco del agua de pasta reservada para aflojarla.

Step 7

Agrega la pasta integral escurrida directamente a la sartén con los camarones y la salsa. Mezcla todo usando pinzas hasta que la pasta esté bien cubierta y calentada, aproximadamente 1-2 minutos. Prueba y ajusta la sazón con sal, pimienta o jugo de limón adicional si es necesario. Divide entre tazones poco profundos calientes y sirve inmediatamente, decorado con perejil extra si lo deseas.