

Gamberi grigliati al chipotle affumicato con marinata alle erbe

Gamberi grigliati succulenti glassati con una marinata affumicata al chipotle—ricchi di proteine, praticamente zero carboidrati, e pronti in meno di 20 minuti per una glicemia stabile.

Preparazione: 10 min

Cottura: 8 min

Totale: 18 min

Porzioni: 4

GL 0.6 / GI 33

Ingredienti

approximately 16-20 count per pound gamberi crudi, sgusciati e puliti

no added sugar variety preferred concentrato di pomodoro

for thinning marinade acqua

heart-healthy monounsaturated fat olio extravergine d'oliva

fresh or jarred aglio tritato

adds smoky heat without sugar peperoncino chipotle in polvere

dried oregano can substitute, use half the amount origano fresco, tritato

Istruzioni

Step 1

Sciacqua accuratamente i gamberi sotto acqua corrente fredda, quindi asciugali completamente usando carta assorbente. Metti i gamberi asciutti su un piatto pulito e mettili da parte mentre prepari la marinata.

Step 2

In una piccola ciotola, unisci il concentrato di pomodoro, l'acqua e l'olio extravergine d'oliva. Mescola insieme fino a quando il composto è liscio e ben amalgamato, creando una consistenza densa ma spalmabile.

Step 3

Aggiungi l'aglio tritato, il peperoncino chipotle in polvere e l'origano fresco tritato al composto di pomodoro. Mescola accuratamente fino a quando tutte le spezie sono distribuite uniformemente nella marinata.

Step 4

Usando un pennello da cucina o il dorso di un cucchiaio, ricopri generosamente entrambi i lati di ogni gambero con la marinata densa. Copri e metti in frigorifero per almeno 10 minuti per permettere ai sapori di penetrare nei gamberi.

Step 5

Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto (circa 200°C). Se usi una griglia a carbone, aspetta fino a quando le braci sono incandescenti con cenere bianca. Ungi leggermente le griglie o un cestello per grigliare per evitare che si attacchi.

Step 6

Infila i gamberi marinati su spiedini di metallo o mettili in un cestello per grigliare. Posiziona i gamberi sulla griglia a circa 10-15 centimetri dalla fonte di calore.

Step 7

Griglia i gamberi per 3-4 minuti sul primo lato fino a quando iniziano a diventare rosa e sviluppano leggere striature carbonizzate. Gira con attenzione e cuoci per altri 3-4 minuti fino a quando i gamberi sono opachi e leggermente carbonizzati. Togli dal fuoco immediatamente per evitare di cuocerli troppo, trasferisci su un piatto da portata e servi caldi con la tua scelta di verdure a basso indice glicemico.