

Gamberi all'Aglio e Lime con Lenticchie Puy

Succulenti gamberi marinati incontrano le lenticchie Puy dal sapore terroso in questo piatto ricco di proteine e a basso indice glicemico che mantiene stabile la glicemia mentre offre audaci sapori ispirati all'Asia.

Preparazione: 25 min

Cottura: 20 min

Totale: 45 min

Porzioni: 4

GL 5.3 / GI 41

Ingredienti

Defrost completely if using frozen gamberi tigre crudi, sbucciati e privati della vena

peperoncini rossi, privati dei semi e finemente tritati

lime, scorza e succo

spicchi di aglio grande, schiacciati

olio di cottura neutro

lenticchie Puy secche

salsa di soia a basso contenuto di sodio

miele trasparente

aceto di vino di riso

semi di sesamo tostati

foglie di coriandolo fresco, grossolanamente tritate

Istruzioni

Step 1

Combinate i gamberi in una ciotola poco profonda con metà dei peperoncini tritati, tutta la scorza e il succo di lime, l'aglio schiacciato e 1 cucchiaio di olio. Mescolate per ricoprire uniformemente, coprite con pellicola trasparente e refrigerate per 20-25 minuti per permettere ai sapori di penetrare i gamberi.

Step 2

Mentre i gamberi marinano, sciacquate le lenticchie Puy sotto acqua fredda. Mettetele in una pentola media e aggiungete acqua sufficiente per coprirle di circa 5 cm. Portate a ebollizione vivace a fuoco alto, quindi riducete a un leggero sobbolimento. Cuocete per 15-20 minuti fino a quando le lenticchie sono tenere ma mantengono la loro forma. Controllate occasionalmente e aggiungete più acqua se necessario.

Step 3

Preparate il condimento in stile asiatico mescolando insieme il peperoncino rimanente tritato, la salsa di soia, il miele e l'aceto di vino di riso in una piccola ciotola fino a quando il miele si dissolve completamente. Mettete da parte.

Step 4

Quando le lenticchie sono cotte, scolatele accuratamente in un colino a maglie fini e trasferitele in una grande ciotola per mescolare mentre ancora calde. Versate la maggior parte del condimento sulle lenticchie calde (riservate circa 1 cucchiaio) e mescolate bene. Aggiungete i semi di sesamo tostati e mescolate fino a distribuire uniformemente. Le lenticchie calde assorbiranno il condimento magnificamente.

Step 5

Riscaldate una grande padella o un wok a fuoco alto fino a quando non è molto caldo.

Aggiungete il cucchiaio di olio rimanente e girate per ricoprire. Togliete i gamberi dalla marinatura, scuotendo l'eccesso, e riservate la marinatura. Aggiungete i gamberi alla padella calda in un unico strato.

Step 6

Cuocete i gamberi senza muoverli per 1-2 minuti fino a quando il lato inferiore diventa rosa e leggermente caramellato. Capovolgete ogni gambero e cuocete per altri 1-2 minuti fino a quando sono cotti e opachi. Versate la marinatura riservata nella padella e lasciate bollire e ridurre per 30 secondi.

Step 7

Incorporate il coriandolo tritato nelle lenticchie condite, riservando una piccola quantità per guarnire. Dividete il composto di lenticchie tra quattro piatti di servizio o ciotole poco profonde. Coprite ogni porzione con i gamberi cotti, versate i succhi della padella e finite con il coriandolo riservato e un ultimo goccio del condimento rimanente. Servite immediatamente mentre i gamberi sono caldi.