

Peperoni shishito scottati con aioli affumicata all'aglio

Peperoni shishito scottati velocemente abbinati a una cremosa aioli all'aglio: un antipasto amico della glicemia pronto in soli 10 minuti con pochissimo olio.

Preparazione: 5 min

Cottura: 5 min

Totale: 10 min

Porzioni: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingredienti

high smoke point oil for searing olio di avocado

mild Japanese peppers, about 1 in 10 is spicy peperoni shishito

for finishing sale marino in scaglie

for serving spicchi di limone

use avocado oil mayo for best health benefits maionese

freshly squeezed succo di limone fresco

large clove, finely grated or pressed spicchio d'aglio, grattugiato

for aioli seasoning sale marino fino

adds smoky depth without heat paprika affumicata

Istruzioni

Step 1

Prepara l'aioli affumicata all'aglio unendo maionese, succo di limone, aglio grattugiato, paprika affumicata e sale marino fino in una piccola ciotola. Mescola bene fino a quando tutti gli ingredienti sono completamente incorporati e il composto è liscio e cremoso. Assaggia e aggiusta il condimento con sale o succo di limone aggiuntivo se necessario. Metti da parte a temperatura ambiente mentre prepari i peperoni.

Step 2

Sciacqua i peperoni shishito sotto acqua fredda e asciugali completamente con carta da cucina o un canovaccio pulito. Qualsiasi umidità sui peperoni li farà cuocere al vapore invece di scottarsi, quindi assicurati che siano completamente asciutti.

Step 3

Scalda una grande padella in ghisa o una padella dal fondo pesante a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio di avocado e fallo roteare per rivestire il fondo della padella. Lascia che l'olio si scaldi fino a quando non diventa lucido e inizia appena a fumare leggermente: questa temperatura alta è essenziale per una scottatura adeguata.

Step 4

Aggiungi tutti i peperoni shishito nella padella calda in un unico strato, lavorando in lotti se necessario per evitare di sovraffollare. Lasciali riposare indisturbati per 30-45 secondi per sviluppare macchie bruciacchiate sul primo lato. Questa scottatura iniziale è cruciale per sviluppare l'aspetto scottato caratteristico.

Step 5

Usando delle pinze, gira e mescola i peperoni ogni 30 secondi, permettendo a ogni lato di carbonizzarsi e scottarsi. Continua la cottura per 3-4 minuti totali fino a quando i peperoni sono scottati dappertutto con macchie scure bruciacchiate, si sono ammorboiditi leggermente, ma mantengono ancora il loro colore verde brillante e l'integrità strutturale. Dovrebbero essere teneri ma non completamente cotti.

Step 6

Trasferisci immediatamente i peperoni scottati su un piatto da portata. Mentre sono ancora caldi, cospargili generosamente con sale marino in scaglie, permettendo ai cristalli di sale di aderire ai peperoni caldi.

Step 7

Servi i peperoni immediatamente mentre sono caldi, accompagnati dall'aioli affumicata all'aglio per intingere e spicchi di limone fresco a lato. Spremi il succo di limone sui peperoni appena prima di mangiarli per un contrasto vivace e acido con la ricca aioli. Mangia i peperoni interi, tenendoli per il gambo.