

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 10 minuti con pochi ingredienti.

Preparazione: 5 min

Cottura: 5 min

Totale: 10 min

Porzioni: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingredienti

high heat cooking oil olio di avocado

about 20-25 peppers peperoni shishito

for finishing sale marino in scaglie

for serving spicchi di limone

use avocado oil mayo for best quality maionese

from about half a lemon succo di limone fresco

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

for aioli sale marino fino

adds smoky depth paprika affumicata

Istruzioni

Step 1

Prepara l'aioli affumicata all'aglio unendo in una ciotolina maionese, succo di limone, aglio grattugiato, paprika affumicata e sale marino fino. Mescola con una frusta fino a ottenere un composto liscio e ben amalgamato. Assaggia e aggiusta di sale o succo di limone se necessario. Metti da parte mentre prepari i peperoni. Per un'opzione più leggera, sostituisci metà o tutta la maionese con yogurt greco.

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 a vapore invece di scottarsi correttamente.

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 uniformemente il fondo della padella. Scalda finché l'olio non diventa lucido e inizia appena a fumare, circa 2 minuti.

Step 4

Aggiungi con attenzione i peperoni shishito asciutti nella padella calda in un unico strato. Lasciali cuocere senza toccarli per 30-45 secondi per sviluppare una buona scottatura sul primo lato. Dovresti sentire uno sfrigolio immediato quando toccano la padella.

Step 5

Usando delle pinze, gira i peperoni e continua la cottura, girandoli ogni 30 secondi, finché non sono scottati e carbonizzati su tutti i lati. I peperoni dovrebbero essere leggermente ammorbidiiti ma ancora di un verde brillante e mantenere la loro forma, circa 3-4 minuti di cottura totale.

Step 6

Trasferisci immediatamente i peperoni scottati su un piatto da portata. Mentre sono ancora caldi, cospargili generosamente con sale marino in scaglie, permettendogli di aderire alle superfici carbonizzate.

Step 7

Servi i peperoni caldi insieme all'aioli affumicata all'aglio per intingere e spicchi di limone fresco da spremere. Per mangiarli, tieni ogni peperone per il gambo, intingilo nell'aioli e gusta la polpa tenera evitando il gambo e i semi. Ogni porzione fornisce circa 8-10 peperoni.