
Capesante scottate in crosta di erbe aromatiche mediterranee

Capesante scottate alla perfezione con una crosta profumata di rosmarino e timo, ricche di proteine magre con un impatto minimo sulla glicemia—un secondo piatto sofisticato a basso indice glicemico.

Preparazione: 8 min

Cottura: 6 min

Totale: 14 min

Porzioni: 2

GL 0.1 / GI 7

Ingredienti

extra virgin preferred for antioxidants olio d'oliva

1 oz each, patted dry capesante, muscolo laterale rimosso

about 1 sprig rosmarino fresco, tritato finemente

leaves stripped from stems foglie di timo fresco, tritate

or to taste sale marino

or to taste pepe nero macinato fresco

Istruzioni

Step 1

Togli le capesante dal frigorifero e asciugale completamente con carta da cucina, rimuovendo eventuali muscoli laterali rimasti. L'umidità è il nemico di una buona scottatura, quindi assicurati che le capesante siano ben asciutte. Lasciale riposare a temperatura ambiente per 5 minuti.

Step 2

Unisci il rosmarino tritato finemente, le foglie di timo, il sale marino e il pepe nero in una ciotolina, mescolando bene per creare una miscela aromatica di erbe.

Step 3

Premi delicatamente la miscela di erbe su entrambi i lati piatti di ogni capasanta, creando una copertura uniforme. Le erbe dovrebbero aderire alla superficie senza essere troppo spesse.

Step 4

Scalda una padella grande dal fondo pesante (ghisa o acciaio inox funzionano meglio) a fuoco medio-alto per 2-3 minuti finché non è molto calda. Aggiungi l'olio d'oliva e fallo ruotare per rivestire uniformemente il fondo della padella.

Step 5

Disponi con cura le capesante nella padella calda, lasciando spazio tra ognuna per garantire una scottatura corretta. Non spostarle o disturbarle una volta posizionate—questo permette di formare una crosta dorata.

Step 6

Scotta le capesante senza disturbarle per 2-3 minuti finché non si sviluppa una crosta dorata profonda sul fondo. Le capesante dovrebbero staccarsi facilmente dalla padella quando sono pronte per essere girate.

Step 7

Usando delle pinze, gira delicatamente ogni capasanta e scotta il secondo lato per altri 2-3 minuti. Le capesante dovrebbero risultare leggermente sode ma ancora con un centro tenero quando premute delicatamente.

Step 8

Togli le capesante immediatamente dal fuoco quando raggiungono una cottura media—opache sui bordi con un centro leggermente traslucido. Servi immediatamente mentre sono calde, guarnendo opzionalmente con rametti di erbe fresche e una spruzzata di limone.