

# Gamberi allo zenzero e sesamo a basso indice glicemico

*Gamberi succulenti in una marinata asiatica che non alza la glicemia, con zenzero fresco e aglio. Veloce, saporita e perfetta per mantenere stabili i livelli di glucosio.*

Preparazione: 30 min

Cottura: 2 min

Totale: 32 min

Porzioni: 6

GL 2.4 / GI 40

## Ingredienti

**Choose tamari for gluten-free option** salsa di soia a basso contenuto di sodio

**Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener**  
zucchero di canna

**Healthy fat that slows glucose absorption** olio di sesamo tostato

**May help improve insulin sensitivity** zenzero fresco, tritato

**Supports cardiovascular health and glucose metabolism** spicchi d'aglio, tritati

**Capsaicin may boost metabolism** peperoncino in scaglie

**Excellent lean protein with zero carbs** gamberi grandi, sgusciati e puliti

# Istruzioni

---

## Step 1

Prepara la marinata mescolando insieme la salsa di soia a basso contenuto di sodio, lo zucchero di canna, l'olio di sesamo, lo zenzero tritato, l'aglio tritato e il peperoncino in scaglie in una ciotola media fino a quando lo zucchero si sarà sciolto completamente.

## Step 2

Aggiungi i gamberi sgusciati e puliti alla marinata, mescolando delicatamente per assicurarti che ogni pezzo sia completamente ricoperto dalla miscela saporita.

## Step 3

Copri la ciotola e metti in frigorifero per 30 minuti, permettendo ai gamberi di assorbire i sapori aromatici. Evita di marinare per più di 1 ora perché l'acidità potrebbe iniziare a cuocere i gamberi.

## Step 4

Quando sei pronto per cucinare, spruzza una grande padella antiaderente con spray da cucina e mettila su fuoco medio-alto finché la padella non è calda ma non fumante.

## Step 5

Togli i gamberi dalla marinata usando un mestolo forato, conservando metà del liquido della marinata. Aggiungi i gamberi nella padella calda in un unico strato e cuoci senza muoverli per 1 minuto finché il fondo non diventa rosa.

## Step 6

Gira i gamberi e versa la marinata conservata nella padella. Continua a cuocere per 30-45 secondi finché i gamberi non sono opachi e la marinata si riduce leggermente formando una glassa.

## Step 7

Trasferisci subito i gamberi nei piatti da portata e irrori con il sugo della padella. Butta via la marinata non utilizzata. Servi caldo con verdure non amidacee o riso di cavolfiore per un pasto completo a basso indice glicemico.

---