

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 irrrora 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.
