

Scampi di gamberi mediterraneo con pasta integrale

Una versione amica della glicemia dello scampi classico con pasta integrale, olio d'oliva salutare per il cuore e gamberi ricchi di proteine per un'energia costante senza picchi.

Preparazione: 15 min

Cottura: 20 min

Totale: 35 min

Porzioni: 6

GL 12.5 / GI 36

Ingredienti

Low GI alternative to white pasta spaghetti integrali

Heart-healthy monounsaturated fat olio extravergine d'oliva, diviso

High protein, zero carbs gamberi grandi, sgusciati e puliti

Anti-inflammatory properties aglio fresco, tritato

Lower GI than onions scalogni, tritati finemente

Vitamin C, no added sugar succo di limone fresco

Nutrient-dense herb prezzemolo fresco italiano, tritato

sale marino

To taste pepe nero macinato fresco

Adds depth, alcohol cooks off sherry secco o brandy, facoltativo

logifoodcoach.com/recipes/scampi-di-gamberi-mediterraneo-con-pasta-integrale

Minimal amount for richness burro non salato

Istruzioni

Step 1

Porta a ebollizione una pentola grande di acqua salata a fuoco alto. Aggiungi gli spaghetti integrali e cuoci secondo le istruzioni della confezione fino a cottura al dente, tipicamente 9-11 minuti. Riserva 1/2 tazza di acqua di cottura prima di scolare. Scola bene la pasta in uno scolapasta e metti da parte.

Step 2

Mentre la pasta cuoce, asciuga completamente i gamberi con carta da cucina per garantire una rosolatura adeguata. Condisci leggermente con un pizzico di sale e pepe su entrambi i lati.

Step 3

Scalda 1 cucchiaio di olio d'oliva in una padella grande o saltapasta a fuoco medio-alto fino a quando scintilla. Aggiungi i gamberi in un unico strato, lavorando a lotti se necessario per evitare di affollare la padella. Cuoci senza muovere per 2-3 minuti fino a quando il fondo diventa rosa e dorato, poi gira e cuoci altri 2 minuti fino a quando sono appena cotti. Trasferisci i gamberi in una ciotola pulita e copri con un foglio di alluminio per mantenerli caldi.

Step 4

Riduci il fuoco a medio e aggiungi i restanti 2 cucchiai di olio d'oliva nella stessa padella. Aggiungi l'aglio tritato e gli scalogni tritati, mescolando costantemente per 30-45 secondi fino a quando sono profumati ma non dorati. Se usi, aggiungi con attenzione lo sherry o il brandy e lascia sfumare per 30 secondi per far evaporare l'alcol.

Step 5

Aggiungi il succo di limone fresco, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe nella padella. Mescola per amalgamare e lascia sobbollire il sugo delicatamente per 1 minuto. Togli la padella dal fuoco e incorpora il burro mescolando fino a quando si scioglie e si amalgama nel sugo.

Step 6

Rimetti i gamberi cotti nella padella insieme a eventuali succhi accumulati. Mescola delicatamente per ricoprire uniformemente i gamberi con il sugo aromatico. Se il sugo sembra troppo denso, aggiungi un po' dell'acqua di cottura riservata per allungarlo.

Step 7

Aggiungi la pasta integrale scolata direttamente nella padella con i gamberi e il sugo. Mescola tutto insieme usando delle pinze fino a quando la pasta è ben ricoperta e riscaldata, circa 1-2 minuti. Assaggia e aggiusta il condimento con sale, pepe o succo di limone aggiuntivo se necessario. Dividi tra piatti fondi caldi e servi immediatamente, guarnendo con prezzemolo extra se desiderato.