

Gegrilde garnalen met pittige chipotle en kruidenmarinade

Sappige gegrilde garnalen met een pittige chipotle marinade—rijk aan eiwitten, vrijwel geen koolhydraten, en klaar in minder dan 20 minuten voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereitung: 10 min

Koken: 8 min

Totaal: 18 min

Porties: 4

GL 0.6 / GI 33

Ingrediënten

- approximately 16-20 count per pound** ongekookte garnalen, gepeld en schoongemaakte
- no added sugar variety preferred** tomatenpuree
- for thinning marinade** water
- heart-healthy monounsaturated fat** extra vierge olijfolie
- fresh or jarred** fijngesneden knoflook
- adds smoky heat without sugar** chipotle chilipoeder
- dried oregano can substitute, use half the amount** verse oregano, gehakt

Instructies

Step 1

Spoel de garnalen grondig af onder koud stromend water en dep ze volledig droog met keukenpapier. Leg de droge garnalen op een schoon bord en zet opzij terwijl je de marinade bereidt.

Step 2

Meng in een kleine kom de tomatenpuree, water en extra vierge olijfolie. Klop samen tot het mengsel glad en goed gemengd is, met een dikke maar smeerbare consistentie.

Step 3

Voeg de fijngesneden knoflook, chipotle chilipoeder en gehakte verse oregano toe aan het tomatenmengsel. Roer grondig tot alle kruiden gelijkmatig verdeeld zijn door de marinade.

Step 4

Bestrijk met een kwastje of de achterkant van een lepel beide kanten van elke garnaal royaal met de dikke marinade. Dek af en zet minstens 10 minuten in de koelkast zodat de smaken in de garnalen kunnen trekken.

Step 5

Verwarm je grill voor op middelhoog vuur (ongeveer 200°C). Als je een houtskoolbarbecue gebruikt, wacht dan tot de kolen gloeien met witte as. Vet het grillrooster of een grillmandje licht in om aanbakken te voorkomen.

Step 6

Rijg de gemarineerde garnalen aan metalen spiesen of leg ze in een grillmandje. Plaats de garnalen op het grillrooster ongeveer 10 tot 15 centimeter van de warmtebron.

Step 7

Grill de garnalen 3 tot 4 minuten aan de eerste kant tot ze roze beginnen te worden en lichte grilltekens krijgen. Keer voorzichtig om en bak nog eens 3 tot 4 minuten tot de garnalen helemaal ondoorzichtig zijn en licht geblakerd. Haal direct van het vuur om overkoken te voorkomen, leg over op een serveerschaal en serveer warm met je keuze aan laag-glycemische groenten.