

Knoflook-Limoen Garnalen met Puy Linzen

Sappige gemarineerde garnalen ontmoeten aardse Puy linzen in dit eiwitrijke, laag-GI gerecht dat je bloedsuiker stabiel houdt terwijl het gedurfde Aziatische smaken levert.

Vorbereiding: 25 min

Koken: 20 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 5.3 / GI 41

Ingrediënten

Defrost completely if using frozen rauwe tigersgarnalenfilet zonder darm

rode chilipepers, ontdaan van zaad en fijngehakt

limoen, rasp en sap

grote knoflooktenen, fijngestampt

neutrale bakolie

Puy linzen, gedroogd

natriumarme sojasaus

heldere honing

rijstwijnazijn

sesamzaadjes, geroosterd

logifoodcoach.com/recipes/knoflook-limoen-garnalen-met-puy-linzen

verse korianderblaadjes, grof gehakt

Instructies

Step 1

Combineer de garnalen in een ondiepe schaal met de helft van de gehakte chilipepers, alle limoenzest en sap, fijngestampde knoflook en 1 eetlepel olie. Goed mengen tot alles bedekt is, afgedekt met plastic folie en 20-25 minuten in de koelkast zetten zodat de smaken in de garnalen trekken.

Step 2

Terwijl de garnalen marineren, de Puy linzen onder koud water spoelen. In een middelgrote pan plaatsen en genoeg water toevoegen om ongeveer 2 inch te bedekken. Aan de kook brengen op hoog vuur, dan op laag vuur zetten. 15-20 minuten koken tot de linzen gaar zijn maar nog vorm behouden. Af en toe controleren en meer water toevoegen indien nodig.

Step 3

De Aziatische dressing bereiden door de resterende gehakte chilipeper, sojasaus, honing en rijstwijnazijn in een kleine kom te mengen tot de honing volledig is opgelost. Terzijde zetten.

Step 4

Wanneer de linzen gaar zijn, goed uitlaten in een fijnmazig zeefje en in een grote mengkom overbrengen terwijl ze nog warm zijn. Het meeste van de dressing over de warme linzen gieten (ongeveer 1 eetlepel reserveren) en goed mengen. De geroosterde sesamzaadjes toevoegen en tot gelijkmatig verdeeld mengen. De warme linzen zullen de dressing prachtig opnemen.

Step 5

Een grote braadpan of wok op hoog vuur verhitten tot zeer heet. De resterende eetlepel olie toevoegen en ronddraaien om te bedekken. De garnalen uit de marinade verwijderen, overtollige vloeistof afschudden en de marinade reserveren. De garnalen in één laag in de hete pan plaatsen.

Step 6

De garnalen 1-2 minuten zonder te bewegen koken tot de onderkant roze wordt en licht geroosterd. Elke garnaal omdraaien en nog 1-2 minuten koken tot gaar en ondoorzichtig. De gereserveerde marinade in de pan gieten en 30 seconden laten borrelen en reduceren.

Step 7

De gehakte koriander door de gekleurde linzen vouwen, een klein beetje voor garnering reserveren. De linzenmengeling in vier serveerbordes of ondiepe kommen verdelen. Elk gedeelte met de gare garnalen aftoppen, met de panvloeistoffen bedruppelen en afmaken met de gereserveerde koriander en een laatste druppel van de resterende dressing. Onmiddellijk serveren terwijl de garnalen nog heet zijn.