

Geblakerde shishito pepers met rokerige knoflook aioli

Snel geblakerde shishito pepers met romige knoflook aioli maken een bloedsuikervriendelijk voorgerecht dat in slechts 10 minuten klaar is met minimale olie.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 5 min

Totaal: 10 min

Porties: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingrediënten

high smoke point oil for searing avocado-olie

mild Japanese peppers, about 1 in 10 is spicy shishito pepers

for finishing grof zeezout

for serving citroenpartjes

use avocado oil mayo for best health benefits mayonaise

freshly squeezed vers citroensap

large clove, finely grated or pressed knoflookteen, geraspt

for aioli seasoning fijn zeezout

adds smoky depth without heat gerookte paprika

Instructies

Step 1

Bereid de rokerige knoflook aioli door mayonaise, citroensap, geraspte knoflook, gerookte paprika en fijn zeezout in een kleine mengkom te combineren. Klop grondig tot alle ingrediënten volledig zijn opgenomen en het mengsel glad en romig is. Proef en pas de smaak aan met extra zout of citroensap indien nodig. Zet opzij op kamertemperatuur terwijl je de pepers bereidt.

Step 2

Spoel de shishito pepers af onder koud water en dep ze volledig droog met keukenpapier of een schone theedoek. Vocht op de pepers zorgt ervoor dat ze stomen in plaats van blakeren, dus zorg ervoor dat ze grondig gedroogd zijn.

Step 3

Verhit een grote gietijzeren koekenpan of pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de avocado-olie toe en draai om de bodem van de pan te bedekken. Laat de olie verhitten tot deze glimt en net een beetje begint te roken - deze hoge temperatuur is essentieel voor goed blakeren.

Step 4

Voeg alle shishito pepers in één laag toe aan de hete koekenpan, werk indien nodig in porties om overbevolking te voorkomen. Laat ze 30-45 seconden ongemoeid liggen om geblakerde plekken aan de eerste kant te ontwikkelen. Dit eerste aanbraden is cruciaal voor het ontwikkelen van het karakteristieke geblakerde uiterlijk.

Step 5

Gebruik een tang om de pepers elke 30 seconden om te scheppen en te draaien, zodat elke kant kan blakeren. Blijf 3-4 minuten in totaal koken tot de pepers overal geblakerd zijn met donkere geblakerde plekken, iets zachter zijn geworden, maar nog steeds hun heldergroene kleur en structurele integriteit behouden. Ze moeten mals zijn maar niet helemaal doorgekookt.

Step 6

Breng de geblakerde pepers onmiddellijk over naar een serveerschaal. Bestrooi royaal met grof zeezout terwijl ze nog warm zijn, zodat de zoutkristallen aan de warme pepers blijven kleven.

Step 7

Serveer de pepers direct terwijl ze warm zijn, vergezeld van de rokerige knoflook aioli om in te dippen en verse citroenpartjes aan de zijkant. Knijp citroensap over de pepers net voor het eten voor een fris, zuur contrast met de rijke aioli. Eet de pepers in hun geheel, vasthoudend bij de steel.