

Geblakerde shishito pepers met rokerige knoflookmayonaise

Snel geblakerde shishito pepers met romige knoflookmayonaise zijn een bloedsuikervriendelijk voorgerecht dat in 10 minuten klaar is met minimale ingrediënten.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 5 min

Totaal: 10 min

Porties: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingrediënten

high heat cooking oil avocado-olie

about 20-25 peppers shishito pepers

for finishing grof zeezout

for serving citroenpartjes

use avocado oil mayo for best quality mayonaise

from about half a lemon vers citroensap

large clove, finely grated or pressed knoflookteen, geraspt

for aioli fijn zeezout

adds smoky depth gerookte paprikapoeder

Instructies

Step 1

Maak de rokerige knoflookmayonaise door mayonaise, citroensap, geraspte knoflook, gerookte paprikapoeder en fijn zeezout in een kleine kom te combineren. Klop alles door elkaar tot het glad en goed gemengd is. Proef en pas de smaak aan met extra zout of citroensap indien nodig. Zet opzij terwijl je de pepers bereidt. Voor een lichtere optie kun je de helft of alle mayonaise vervangen door Griekse yoghurt.

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 goed blakeren.

Step 3

Verhit een grote gietijzeren koekenpan of zware pan op middelhoog vuur. Voeg de avocado-olie toe en draai de pan rond om de bodem gelijkmatig te bedekken. Verhit tot de olie glimt en net begint te roken, ongeveer 2 minuten.

Step 4

Voeg voorzichtig de droge shishito pepers toe aan de hete pan in één laag. Laat ze 30-45 seconden ongemoeid liggen om een goede blakering aan de eerste kant te krijgen. Je moet een direct gesis horen wanneer ze de pan raken.

Step 5

Gebruik een tang om de pepers om te keren en blijf koken, waarbij je ze elke 30 seconden omdraait, tot ze aan alle kanten geblakerd en zwartgeblakerd zijn. De pepers moeten iets zachter zijn maar nog steeds felgroen en hun vorm behouden, in totaal ongeveer 3-4 minuten kooktijd.

Step 6

Schep de geblakerde pepers onmiddellijk over op een serveerschaal. Bestrooi ze terwijl ze nog heet zijn royaal met grof zeezout, zodat het aan de geblakerde oppervlakken blijft plakken.

Step 7

Serveer de pepers warm met de rokerige knoflookmayonaise om in te dippen en verse citroenpartjes om uit te knijpen. Om te eten, houd je elke peper bij de steel vast, doop je hem in de aioli en geniet je van het malse vruchtvlees terwijl je de steel en zaadjes vermijdt. Elke portie bevat ongeveer 8-10 pepers.