

Mediterrane Garnalen- en Tomatenragout met Citroen-Kruidengremolata

Een levendige Italiaans-geïnspireerde zeevruchtenragout met sappige garnalen in een tomaten-wijnbouillon, afgewerkt met pittige gremolata – van nature laag-GI en vriendelijk voor de bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 35 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 20.3 / GI 33

Ingrediënten

- Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch

nieuwe aardappelen
- Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response

extra vierge olijfolie
- Contains chromium which supports insulin function

grote ui, fijngesneden
- Very low GI; adds fiber and crunch

selderijstengels, in stukken van 1 cm gesneden
- May help improve insulin sensitivity

knoflookteentjes, fijngesneden
- Provides omega-3 fatty acids and umami depth

ansjovisfilets, fijngesneden
- Capsaicin may support metabolic health

rode chilipepers
- Low GI; rich in lycopene and fiber

blikgesneden tomaten
- Alcohol content cooks off, adds acidity and depth

droge witte wijn
- citroen-kruidengremolata

Choose low-sodium to control blood pressure groentebouillon, natriumarm

Excellent lean protein source; zero carbohydrates rauwe koningsgarnalen, geschild en ontdaan van de darmen

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response citroen, schil en sap

Adds briny flavor without sugar gezouten kappertjes, uitgespoeld en uitgelekt

Rich in antioxidants and vitamin K verse platte peterselie, ruw gehakt

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread volkoren zuurdesembrood, geroosterd

Instructies

Step 1

Plaats de nieuwe aardappelen in een grote pot en bedek met koud zout water. Breng aan de kook op hoog vuur, verlaag dan naar middelhoog vuur en laat 15-20 minuten zachtjes koken tot de aardappelen zacht zijn wanneer u ze met een mes doorsteekt, maar hun vorm behouden. Giet goed uit en laat ze licht afkoelen. Snijd ze vervolgens in dikke schijven van ongeveer 1 cm. Door ze af te laten koelen ontstaat resistente zetmeel, wat de glycemische impact verlaagt.

Step 2

Terwijl de aardappelen koken, verhit u de olijfolie in een grote, diepe sauteerpan of braadpan op middelhoog-laag vuur. Voeg de gesneden ui en selderijstukken toe, kruid met een snufje zout en vers gemalen zwarte peper. Laat 5-6 minuten zachtjes garen, roerend af en toe, tot de groenten beginnen te verzachten en doorzichtig worden.

Step 3

Voeg de gehakte knoflook, ansjovisfilets en chilipepers toe aan de pan. Laat nog 2-3 minuten garen, roerend regelmatig en gebruik uw lepel om de ansjovis fijn te maken tot deze in de olie oplost, waardoor een geurige basis voor de stoof ontstaat.

Step 4

Verhoog het vuur naar middelhoog en giet de witte wijn in, laat deze 2 minuten heftig borrelen om de alcohol af te koken. Voeg de gehakte tomaten en groentebouillon toe, roer goed door. Breng het mengsel aan de kook, verlaag dan het vuur naar middelhoog en laat 15 minuten zonder deksel zachtjes koken, roerend af en toe, tot de saus iets dikker wordt en de smaken samensmelten.

Step 5

Voeg de gesneden aardappelen, rauwe garnalen, citroensap en uitgespoelde kappertjes toe aan de stoof. Roer voorzichtig om de ingrediënten gelijkmatig te verdelen zonder de aardappelen stuk te maken. Laat 4-5 minuten koken tot de garnalen roze en ondoorzichtig zijn, zorg ervoor dat u ze niet overkookt omdat ze anders taai kunnen worden.

Step 6

Terwijl de garnalen garen, bereidt u de gremolata voor door de gehakte peterselie en citroenschil in een kleine kom te mengen, goed met uw vingers te mengen om de aromatische oliën uit de schil vrij te geven.

Step 7

Proef de stoof en pas de kruiding aan met extra zout en peper indien nodig. Schep de stoof in warme ondiepe kommen, zorg ervoor dat elke portie een goed mengsel van garnalen, groenten en aardappelen bevat. Strooi de verse gremolata royaal over elk gerecht en serveer onmiddellijk met geroosterd zuurdesembrood aan de zijkant om in de smakelijke bouillon te dippen.