

Gebakken sint-jakobsschelpen met kruidenkorst en mediterrane aroma's

Perfect gebakken sint-jakobsschelpen met een geurige rozemarijn-tijmkorst leveren magere eiwitten met minimale impact op de bloedsuikerspiegel—een verfijnd hoofdgerecht met lage GI.

Vorbereiding: 8 min

Koken: 6 min

Totaal: 14 min

Porties: 2

GL 0.1 / GI 7

Ingrediënten

extra virgin preferred for antioxidants olijfolie

1 oz each, patted dry sint-jakobsschelpen, zijspieltje verwijderd

about 1 sprig verse rozemarijn, fijngehakt

leaves stripped from stems verse tijmblaadjes, gehakt

or to taste zeezout

or to taste versgemalen zwarte peper

Instructies

Step 1

Haal de schelpen uit de koelkast en dep ze volledig droog met keukenpapier, waarbij je eventuele resterende zijspieltjes verwijdert. Vocht is de vijand van een goede korst, dus zorg ervoor dat de schelpen grondig zijn gedroogd. Laat ze 5 minuten op kamertemperatuur rusten.

logifoodcoach.com/recipes/gebakken-sint-jakobsschelpen-met-kruidenkorst-en-mediterrane-aromas

Step 2

Meng de fijngehakte rozemarijn, tijmblaadjes, zeezout en zwarte peper in een klein kommetje en roer goed door elkaar om een aromatisch kruidenmengsel te maken.

Step 3

Druk het kruidenmengsel voorzichtig op beide platte kanten van elke schelp en creëer een gelijkmatige laag. De kruiden moeten aan het oppervlak blijven plakken zonder te dik te zijn.

Step 4

Verhit een grote koekenpan met dikke bodem (gietijzer of roestvrij staal werkt het beste) op middelhoog vuur gedurende 2-3 minuten tot hij goed heet is. Voeg de olijfolie toe en draai de pan rond om de bodem gelijkmatig te bedekken.

Step 5

Leg de schelpen voorzichtig in de hete pan, met ruimte tussen elke schelp om goed te kunnen bakken. Verplaats of verstoort ze niet zodra ze zijn geplaatst—dit zorgt ervoor dat er een goudbruine korst kan ontstaan.

Step 6

Bak de schelpen 2-3 minuten ongestoord tot er een diep goudbruine korst ontstaat aan de onderkant. De schelpen moeten gemakkelijk loslaten van de pan wanneer ze klaar zijn om te worden omgedraaid.

Step 7

Draai elke schelp voorzichtig om met een tang en bak de andere kant nog eens 2-3 minuten. De schelpen moeten iets stevig aanvoelen maar nog steeds een zacht midden hebben wanneer je er voorzichtig op drukt.

Step 8

Haal de schelpen onmiddellijk van het vuur wanneer ze medium gaar zijn—ondoorzichtig aan de randen met een licht doorschijnend midden. Serveer direct terwijl ze nog heet zijn, eventueel gegarneerd met verse kruidtakjes en een scheutje citroen.