
Sesamgember garnalen met lage glycemische index

Malse garnalen in een bloedsuikervriendelijke Aziatische marinade met verse gember en knoflook. Snel, smaakvol en perfect voor stabiele glucosewaarden.

Vorbereiding: 30 min

Koken: 2 min

Totaal: 32 min

Porties: 6

GL 2.4 / GI 40

Ingrediënten

Choose tamari for gluten-free option natriumarme sojasaus

Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener
bruine suiker

Healthy fat that slows glucose absorption geroosterde sesamolie

May help improve insulin sensitivity verse gember, fijngehakt

Supports cardiovascular health and glucose metabolism teentjes knoflook, fijngehakt

Capsaicin may boost metabolism rode pepervlokken

Excellent lean protein with zero carbs grote garnalen, gepeld en schoongemaakt

Instructies

Step 1

Bereid de marinade door de natriumarme sojasaus, bruine suiker, sesamolie, fijngehakte gember, fijngehakte knoflook en rode pepervlokken in een middelgrote kom te kloppen tot de suiker volledig is opgelost.

Step 2

Voeg de gepelde en schoongemaakte garnalen toe aan de marinade en schep voorzichtig om zodat elk stuk grondig bedekt is met het smaakvolle mengsel.

Step 3

Dek de kom af en zet 30 minuten in de koelkast, zodat de garnalen de aromatische smaken kunnen opnemen. Marineer niet langer dan 1 uur, omdat het zuur de garnalen kan beginnen te garen.

Step 4

Wanneer je klaar bent om te koken, spray je een grote antiaanbakkoekenpan met bakspray en zet je deze op middelhoog vuur tot de pan heet is maar niet rookt.

Step 5

Haal de garnalen uit de marinade met een schuimspaan en bewaar de helft van de marinade. Voeg de garnalen in één laag toe aan de hete pan en bak 1 minuut zonder te roeren tot de onderkant roze wordt.

Step 6

Keer de garnalen om en giet de bewaarde marinade in de pan. Blijf 30-45 seconden koken tot de garnalen helemaal ondoorzichtig zijn en de marinade iets inkokt tot een glans.

Step 7

Schep de garnalen direct over op borden en bedruppel met de saus uit de pan. Gooi ongebruikte marinade weg. Serveer warm met zetmeelarm groenten of bloemkoolrijst voor een complete maaltijd met lage glycemische index.