

Mediterrane garnalen scampi met volkoren pasta

Een bloedsuikervriendelijke twist op klassieke scampi met volkoren pasta, hartvriendelijke olijfolie en eiwitrijke garnalen voor stabiele energie zonder piek.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 20 min

Totaal: 35 min

Porties: 6

GL 12.5 / GI 36

Ingrediënten

Low GI alternative to white pasta volkoren spaghetti

Heart-healthy monounsaturated fat extra vierge olijfolie, verdeeld

High protein, zero carbs grote garnalen, gepeld en schoongemaakt

Anti-inflammatory properties verse knoflook, fijngehakt

Lower GI than onions sjalotten, fijngehakt

Vitamin C, no added sugar vers citroensap

Nutrient-dense herb verse platte peterselie, gehakt

zeezout

To taste versgemalen zwarte peper

Adds depth, alcohol cooks off droge sherry of cognac, optioneel

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-garnalen-scampi-met-volkoren-pasta

Minimal amount for richness ongezouten boter

Instructies

Step 1

Breng een grote pan gezouten water aan de kook op hoog vuur. Voeg de volkoren spaghetti toe en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking tot al dente, meestal 9-11 minuten. Bewaar 1/2 kopje pastakookwater voordat je afgieten. Giet de pasta goed af in een vergiet en zet opzij.

Step 2

Terwijl de pasta kookt, dep je de garnalen volledig droog met keukenpapier om goed bruinen te garanderen. Breng licht op smaak met een snufje zout en peper aan beide kanten.

Step 3

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan of sauteerpan op middelhoog vuur tot het glimt. Voeg de garnalen in een enkele laag toe, werk indien nodig in porties om opeenhoping te voorkomen. Kook 2-3 minuten zonder te roeren tot de onderkant roze en goudkleurig wordt, keer dan om en kook nog 2 minuten tot net gaar. Doe de garnalen over in een schone kom en dek af met folie om warm te houden.

Step 4

Verlaag het vuur naar middelhoog en voeg de resterende 2 eetlepels olijfolie toe aan dezelfde pan. Voeg de fijngehakte knoflook en sjalotten toe en roer constant gedurende 30-45 seconden tot geurig maar niet gebruid. Voeg indien gebruikt voorzichtig de sherry of cognac toe en laat 30 seconden borrelen om de alcohol te laten verdampen.

Step 5

Voeg het verse citroensap, gehakte peterselie, zout en peper toe aan de pan. Roer om te mengen en laat de saus 1 minuut zachtjes sudderen. Haal de pan van het vuur en roer de boter erdoor tot gesmolten en opgenomen in de saus.

Step 6

Doe de gekookte garnalen terug in de pan samen met eventueel opgevangen sap. Schep voorzichtig om de garnalen gelijkmatig met de geurige saus te bedekken. Als de saus te dik lijkt, voeg dan een scheutje van het bewaarde pastakookwater toe om het losser te maken.

Step 7

Voeg de afgegoten volkoren pasta direct toe aan de pan met de garnalen en saus. Schep alles met een tang door elkaar tot de pasta goed bedekt en doorverwarmd is, ongeveer 1-2 minuten. Proef en pas de smaak aan met extra zout, peper of citroensap indien nodig. Verdeel over voorverwarmde diepe borden en serveer direct, gegarneerd met extra peterselie indien gewenst.