

Røkt chipotle-grillede reker med urtemarinering

Saftige grillede reker glasert med en røkt chipotlemarinering—høyt proteininnhold, praktisk talt null karbohydrater, og klare på under 20 minutter for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 8 min

Totalt: 18 min

Porsjoner: 4

GL 0.6 / GI 33

Ingredienser

approximately 16-20 count per pound rå reker, skrellet og rensset

no added sugar variety preferred tomatpuré

for thinning marinade vann

heart-healthy monounsaturated fat ekstra virgin olivenolje

fresh or jarred hakket hvitløk

adds smoky heat without sugar chipotle chilipulver

dried oregano can substitute, use half the amount frisk oregano, hakket

Instruksjoner

Step 1

Skyll rekene grundig under kaldt rennende vann, og tørk dem deretter helt tørre med kjøkkenpapir. Legg de tørre rekene på en ren tallerken og sett til side mens du forbereder mariningen.

Step 2

I en liten blandebolle, bland sammen tomatpuré, vann og ekstra virgin olivenolje. Visp sammen til blandingen er jevn og godt blandet, og skaper en tykk men smørbar konsistens.

Step 3

Tilsett den hakkede hvitløken, chipotle chilipulver og hakket frisk oregano til tomatblanding. Rør grundig til alle krydderne er jevnt fordelt i mariningen.

Step 4

Bruk en bakepensél eller baksiden av en skje til å smøre begge sider av hver reke generøst med den tykke mariningen. Dekk til og kjøøl i minst 10 minutter for å la smakene trenge inn i rekene.

Step 5

Forvarm grillen til middels høy varme (rundt 200°C). Hvis du bruker en kullgrill, vent til kullene glør med hvit aske. Smør grillristene eller en grillkurv lett med olje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 6

Tre de marinerte rekene på metallspyd eller legg dem i en grillkurv. Plasser rekene på grillristen omtrent 10 til 15 cm fra varmekilden.

Step 7

Grill rekene i 3 til 4 minutter på den første siden til de begynner å bli rosa og utvikler lette grillmerker. Snu forsiktig og stek i ytterligere 3 til 4 minutter til rekene er ugjennomsiktige helt igjennom og lett svidd. Fjern fra varmen umiddelbart for å unngå overkoking, overfør til et serveringsfat, og server varmt med ditt valg av iavglykemiske grønnsaker.