

Hvitløk-Lime Reker med Puy-Linser

Saftige marinerte reker møter jordiske Puy-linser i denne proteinrike, lavglykemisk retten som holder blodsukkeret stabilt mens den leverer dristige asiatisk-inspirerte smaker.

Forberedelse: 25 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 5.3 / GI 41

Ingredienser

Defrost completely if using frozen rå tigerreker, skallet og avvendt

røde chili, frøet og fint hakket

lime, skall og saft

store hvitløkfedd, knust

nøytral matolje

Puy-linser, tørket

soyasaus med lavt saltinnhold

klar honning

risvineddik

sesamfrø, ristet

friske korianderblade, grovt hakket

logifoodcoach.com/recipes/hvitlok-lime-reker-med-puy-linser

Instruksjoner

Step 1

Kombiner rekene i en grunn bolle med halvparten av den hakkede chilien, all limeskallet og saften, knust hvitløk og 1 spiseskje olje. Bland for å dekke jevnt, dekk med plastfolie og kjøøl i 20-25 minutter for å la smakene trenge inn i rekene.

Step 2

Mens rekene marinerer, skyll Puy-linsene under kaldt vann. Legg dem i en medium gryte og tilsett nok vann til å dekke med omtrent 2 tommer. Bring til en rullende kok over høy varme, reduser deretter til en mild simring. Kok i 15-20 minutter til linsene er møre men fortsatt holder formen. Sjekk av og til og tilsett mer vann om nødvendig.

Step 3

Forbered den asiatisk-inspirerte dressingen ved å visp sammen den gjenværende hakkede chilien, soyasausen, honningen og risvineddiken i en liten bolle til honningen oppløses helt. Sett til side.

Step 4

Når linsene er kokt, dren dem grundig i en finmasket sil og overfør til en stor blanding bolle mens de fortsatt er varme. Hell det meste av dressingen over de varme linsene (reserver omtrent 1 spiseskje) og bland godt. Tilsett de ristede sesamfrøene og bland til jevnt fordelt. De varme linsene vil absorbere dressingen vakkert.

Step 5

Varm en stor stekepanne eller wok over høy varme til den er veldig varm. Tilsett den gjenværende spiseskjeen olje og svirp for å dekke. Fjern rekene fra marinaden, ryst av overskudd, og reserver marinaden. Tilsett rekene til den varme pannen i ett lag.

Step 6

Kok rekene uten å flytte dem i 1-2 minutter til undersiden blir rosa og litt karamellisert. Vend hver rek og kok i ytterligere 1-2 minutter til den er gjennomkokt og ugjennomsiktig. Hell den reserverte marinaden inn i pannen og la den boble og reduseres i 30 sekunder.

Step 7

Fold den hakkede korianderbladet gjennom de dresserte linsene, og reserver en liten mengde til garnering. Del linseblandten mellom fire serveringstallerker eller grunne boller. Topp hver porsjon med de kokte rekene, dryss med pannekjøttet, og fullfør med den reserverte korianderbladet og en siste dryss av den gjenværende dressing. Server umiddelbart mens rekene er varme.