

Blistrede shishitopaprika med røkt hvitløksaioli

Hurtigstekte shishitopaprika sammen med kremet hvitløksaioli gir en blodsukkervennlig forrett som er klar på bare 10 minutter med minimal olje.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 10 min

Porsjoner: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingredienser

high smoke point oil for searing avokadoolje

mild Japanese peppers, about 1 in 10 is spicy shishitopaprika

for finishing flaksalt

for serving sitronbåter

use avocado oil mayo for best health benefits majones

freshly squeezed fersk sitronsaft

large clove, finely grated or pressed hvitløksfedd, revet

for aioli seasoning fint havalt

adds smoky depth without heat røkt paprika

Instruksjoner

Step 1

Lag den røkte hvitløksaiolien ved å blande majones, sitrønsaft, revet hvitløk, røkt paprika og fint havalt i en liten bolle. Visp grundig til alle ingrediensene er godt blandet og blandingen er glatt og kremete. Smak til og juster krydderet med ekstra salt eller sitrønsaft om nødvendig. Sett til side i romtemperatur mens du forbereder paprikaene.

Step 2

Skyll shishitopaprikaene under kaldt vann og tørk dem helt tørre med kjøkkenpapir eller et rent kjøkkenhåndkle. Eventuell fuktighet på paprikaene vil få dem til å dampe i stedet for å blistre, så sørg for at de er grundig tørket.

Step 3

Varm opp en stor støpejernsgryte eller tykk panne på middels høy varme. Hell i avokadooljen og sving rundt for å dekke bunnen av pannen. La oljen varmes opp til den glitrer og akkurat begynner å ryke litt - denne høye temperaturen er avgjørende for ordentlig blistering.

Step 4

Legg alle shishitopaprikaene i den varme pannen i ett enkelt lag, arbeid i omganger om nødvendig for å unngå at de ligger for tett. La dem ligge urørt i 30-45 sekunder for å utvikle svidde flekker på den første siden. Denne innledende steking er avgjørende for å utvikle det karakteristiske blistrede utseendet.

Step 5

Bruk en tang til å vende og snu paprikaene hvert 30. sekund, slik at hver side får svi og blistre. Fortsett å steke i 3-4 minutter totalt til paprikaene er blistret overalt med mørke svidde flekker, har blitt litt mykere, men fortsatt beholder sin lyse grønne farge og struktur. De skal være møre, men ikke helt gjennomstekt.

Step 6

Overfør de blistrede paprikaene umiddelbart til et serveringsfat. Mens de fortsatt er varme, dryss rikelig med flaksalt og la saltkrystallene feste seg til de varme paprikaene.

Step 7

Server paprikaene umiddelbart mens de er varme, sammen med den røykte hvitløksaiolien til dipping og ferske sitronbåter ved siden av. Press sitronsaft over paprikaene rett før du spiser for en frisk, syrlig kontrast til den rike aiolien. Spis paprikaene hele, hold dem i stilken.