

Blistrede shishitopaprika med røkt hvitløksaioli

Raskt tilberedte shishitopaprika med kremet hvitløksaioli er en blodsukkervennlig forrett som er klar på 10 minutter med få ingredienser.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 10 min

Porsjoner: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingredienser

high heat cooking oil avokadoolje

about 20-25 peppers shishitopaprika

for finishing flaksalt

for serving sitronbåter

use avocado oil mayo for best quality majones

from about half a lemon fersk sitronsaft

large clove, finely grated or pressed hvitløksfedd, revet

for aioli fint havssalt

adds smoky depth røkt paprika

Instruksjoner

Step 1

Lag den røkte hvitløksaiolien ved å blande majones, sitrønsaft, revet hvitløk, røkt paprika og fint havssalt i en liten bolle. Visp sammen til den er jevn og godt blandet. Smak til og juster krydderet med ekstra salt eller sitrønsaft om nødvendig. Sett til side mens du forbereder paprikaene. For et lettere alternativ kan du erstatte halvparten eller all majonesen med gresk yoghurt.

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 dampes i stedet for å bli ordentlig blistrede.

Step 3

Varm opp en stor støpejernsgryte eller panne med tykk bunn på middels høy varme. Hell i avokadooljen og sving rundt for å dekke bunnen av pannen jevnt. Varm til oljen glitrer og akkurat begynner å ryke, omtrent 2 minutter.

Step 4

Legg forsiktig de tørre shishitopaprikaene i den varme pannen i ett enkelt lag. La dem ligge urørt i 30-45 sekunder for å få god sviing på den første siden. Du skal høre en umiddelbar frasing når de treffer pannen.

Step 5

Bruk en tang til å vende paprikaene og fortsett å tilberede dem, vend hvert 30. sekund, til de er blistrede og svidd på alle sider. Paprikaene skal være litt mykere, men fortsatt lysegrønne og holde formen sin, omtrent 3-4 minutter total steketid.

Step 6

Overfør de blistrede paprikaene umiddelbart til et serveringsfat. Mens de fortsatt er varme, dryss rikelig med flaksalt slik at det fester seg til de svidde overflatene.

Step 7

Server paprikaene varme sammen med den røyte hvitløksaiolien til dipping og ferske sitronbåter til å presse over. For å spise, hold hver paprika i stilken, dypp i aioli, og nyt det møre kjøttet mens du unngår stilken og frøene. Hver porsjon gir omtrent 8-10 paprika.