

Middelhavskrepser og tomatstuing med sitron-urtegremlata

En livlig italiensk-inspirert sjømatstuing med saftige krepser i en tomat-vinholdige kraft, avsluttet med sprø gremolata—naturlig lavt GI og blodsukkervennlig.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 35 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 20.3 / GI 33

Ingredienser

Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch nye poteter

Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response ekstra jomfru olivenolje

Contains chromium which supports insulin function stor løk, tynnt skåret

Very low GI; adds fiber and crunch selleri, kuttet i 1-tommers biter

May help improve insulin sensitivity hvitløkfedd, fint hakket

Provides omega-3 fatty acids and umami depth ansjosfiler, fint hakket

Capsaicin may support metabolic health rød chili-flak

Low GI; rich in lycopene and fiber hermetiske hakket tomater

Alcohol content cooks off; adds acidity and depth tørr hvitvin

logifoodcoach.com/recipes/middelhavskrepser-og-tomatstuing-med-sitron-urtegremlata

Choose low-sodium to control blood pressure grønnsakskraft, lavt saltinnhold

Excellent lean protein source; zero carbohydrates råe kongerekepser, skalte og avvendt

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response sitron, zest og saft

Adds briny flavor without sugar saltede kapers, skyllet og drenert

Rich in antioxidants and vitamin K fersk flatbladpersille, grovt hakket

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread fullkorn surdeigbrød, ristet

Instruksjoner

Step 1

Legg de nye potetene i en stor gryte og dekk med kaldt saltvannet. Bring til kokepunkt over høy varme, reduser deretter til medium varme og la det småkoke i 15-20 minutter til potetene er møre når de gjennomstikkes med en kniv, men fortsatt holder formen. Dren grundig og sett til side for å avkjøles litt, deretter skjær i tykke skiver ca. 1 cm tykk. Å la dem avkjøles hjelper til med å utvikle resistentstivelse, som senker den glykemiske påvirkningen.

Step 2

Mens potetene koker, varm opp olivenoljen i en stor, dyp stekepanne eller gryte over medium-lav varme. Tilsett den skårne løken og selleribitene, krydre med en klype salt og ferskmalt svart pepper. Kok sakte i 5-6 minutter, rør av og til, til grønnsakene begynner å bli myke og blir gjennomsiktige.

Step 3

Tilsett det hakkede hvitløken, ansjosfiler og chili-flak til pannen. Fortsett å koke i ytterligere 2-3 minutter, rør hyppig og bruk skjeen din til å bryte ned ansjosfiler til de oppløses i oljen, og skaper en aromatisk base for stuingen.

Step 4

Øk varmen til medium-høy og hell i hvitvin, og la det boble kraftig i 2 minutter for å koke av alkoholen. Tilsett de hakkede tomatene og grønnsakskraften, rør for å kombinere. Bring blandingen til et småkoke, reduser deretter varmen til medium og kok udekket i 15 minutter, rør av og til, til sausen blir litt tykkere og smakene smelter sammen.

logifoodcoach.com/recipes/middelhavskrepser-og-tomatstuing-med-sitron-urtegremlata

Step 5

Tilsett de skårne potetene, råe krepser, sitronjuice og skyllet kapers til stuingen. Rør forsiktig for å fordele ingrediensene jevnt uten å knuse potetene. Kok i 4-5 minutter til krepsene blir rosa og gjennomsiktige hele veien gjennom, vær forsiktig med ikke å overcook dem da de kan bli gummiartet.

Step 6

Mens krepsene blir ferdige, forbered gremolata ved å kombinere den hakkede persille og sitronzest i en liten bolle, bland godt med fingrene dine for å frigjøre de aromatiske oljene fra zesten.

Step 7

Smak stuingen og juster krydringen med tilleggsalt og pepper hvis nødvendig. Hell stuingen i varme grunne skåler, og sikre at hver porsjon har en god blanding av krepser, grønnsaker og poteter. Strø den friske gremolata rikelig over toppen av hver porsjon og server umiddelbart med ristet surdeigbrød på siden for dypping i den smakfulle kraften.