

Urtestegte kamskjell med urteskorpe og middelhavskrydder

Perfekt stekte kamskjell med duftende rosmarin- og timianskorpe gir magert protein med minimal påvirkning på blodsukkeret – en sofistikert lavglykemisk hovedrett.

Forberedelse: 8 min

Tilberedning: 6 min

Totalt: 14 min

Porsjoner: 2

GL 0.1 / GI 7

Ingredienser

extra virgin preferred for antioxidants olivenolje

1 oz each, patted dry kamskjell, sidemuskel fjernet

about 1 sprig frisk rosmarin, finhakket

leaves stripped from stems friske timianblader, hakket

or to taste havsalt

or to taste nymalt svart pepper

Instruksjoner

Step 1

Ta kamskjellene ut av kjøleskapet og tørk dem grundig med kjøkkenpapir, og fjern eventuelle gjenværende sidemuskler. Fuktighet er fienden til god steking, så sørg for at kamskjellene er grundig tørket. La dem hvile i romtemperatur i 5 minutter.

Step 2

Bland den finhakkede rosmarinen, timianbladene, havsaltet og den svarte pepperen i en liten bolle, og bland grundig for å lage en aromatisk urteblanding.

Step 3

Press urteblandingen forsiktig på begge de flate sidene av hvert kamskjell, og lag et jevnt lag. Urtene skal feste seg til overflaten uten å være for tykke.

Step 4

Varm opp en stor stekepanne med tykk bunn (støpejern eller rustfritt stål fungerer best) på middels høy varme i 2-3 minutter til den er veldig varm. Tilsett olivenoljen og sving for å dekke pannebunnen jevnt.

Step 5

Plasser kamskjellene forsiktig i den varme stekepannen, og la det være plass mellom hver enkelt for å sikre ordentlig steking. Ikke flytt eller forstyrr dem når de er plassert – dette gjør at det dannes en gyllen skorpe.

Step 6

Stek kamskjellene uforstyrret i 2-3 minutter til det dannes en dyp gyllenbrun skorpe på bunnen. Kamskjellene skal løsne lett fra pannen når de er klare til å snus.

Step 7

Bruk en tang til å snu hvert kamskjell forsiktig og stek den andre siden i ytterligere 2-3 minutter. Kamskjellene skal føles litt faste, men fortsatt ha en mør kjerne når de trykkes forsiktig på.

Step 8

Ta kamskjellene av varmen umiddelbart når de når medium stekegrad – ugjennomsiktige rundt kantene med en litt gjennomsiktig kjerne. Server umiddelbart mens de er varme, eventuelt pyntet med friske urtekvist og en skvett sitron.