

Lavglykemiske reker med sesam og ingefær

Saftige reker i en blodsukkervennlig asiatisk marinade med frisk ingefær og hvitløk. Rask, smakfull og perfekt for stabile glukosenivåer.

Forberedelse: 30 min

Tilberedning: 2 min

Totalt: 32 min

Porsjoner: 6

GL 2.4 / GI 40

Ingredienser

Choose tamari for gluten-free option natriumredusert soyasaus

Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener
brunt sukker

Healthy fat that slows glucose absorption ristet sesamolje

May help improve insulin sensitivity frisk ingefær, finhakket

Supports cardiovascular health and glucose metabolism hvitløksfedd, finhakket

Capsaicin may boost metabolism chiliflak

Excellent lean protein with zero carbs store reker, skrellet og renset

Instruksjoner

Step 1

Lag marinaden ved å viske sammen natriumredusert soyasaus, brunt sukker, sesamolje, finhakket ingefær, finhakket hvitløk og chiliflak i en middels stor bolle til sukkeret er helt oppløst.

Step 2

Tilsett de skrellede og rensede rekene i marinaden og vend forsiktig slik at hvert stykke er grundig dekket med den smakfulle blandingen.

Step 3

Dekk bollen og sett den i kjøleskapet i 30 minutter, slik at rekene kan absorbere de aromatiske smakene. Unngå å marinere lenger enn 1 time da syren kan begynne å koke rekene.

Step 4

Når du er klar til å lage maten, spray en stor stekepanne med belegg eller sauterpanne med matolje og sett den på middels høy varme til pannen er varm, men ikke ryker.

Step 5

Ta rekene ut av marinaden med en hullsleiv og sett til side halvparten av marinadevæsken. Legg rekene i den varme pannen i ett enkelt lag og stek uten å røre i 1 minutt til bunnen blir rosa.

Step 6

Snu rekene og hell den reserverte marinaden i pannen. Fortsett å steke i 30-45 sekunder til rekene er ugjennomsiktige helt igjennom og marinaden reduseres litt til en glasur.

Step 7

Overfør rekene umiddelbart til serveringsfat og drypp med panne-sausen. Kast eventuell ubrukt marinade. Server varmt med grønnsaker uten stivelse eller blomkålris for et komplett lavglykemisk måltid.