

Middelhavsreker scampi med fullkornspasta

En blodsukkervennlig vri på klassisk scampi med fullkornspasta, hjertesunne olivenolje og proteinrike reker for stabil energi uten blodsukkerspiker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 6

GL 12.5 / GI 36

Ingredienser

Low GI alternative to white pasta fullkornsspaghetti

Heart-healthy monounsaturated fat ekstra virgin olivenolje, delt

High protein, zero carbs store reker, skrellet og renset

Anti-inflammatory properties fersk hvitløk, finhakket

Lower GI than onions sjalottløk, finhakket

Vitamin C, no added sugar fersk sitronsaft

Nutrient-dense herb fersk bladpersille, hakket

havsalt

To taste nymalt svart pepper

Adds depth, alcohol cooks off tørr sherry eller konjakk, valgfritt

logifoodcoach.com/recipes/middelhavsreker-scampi-med-fullkornspasta

Minimal amount for richness usalta smør

Instruksjoner

Step 1

Kok opp en stor gryte med saltet vann på høy varme. Tilsett fullkornsspagettien og kok i henhold til anvisningene på pakken til den er al dente, vanligvis 9-11 minutter. Ta vare på 1/2 kopp pastavann før du siler av. Hell av pastaen grundig i et dørslag og sett til side.

Step 2

Mens pastaen koker, tørk rekene helt tørre med kjøkkenpapir for å sikre god bruning. Krydre lett med en klype salt og pepper på begge sider.

Step 3

Varm opp 1 spiseskje olivenolje i en stor stekepanne på middels høy varme til den glitrer. Legg rekene i et enkelt lag, arbeid i omganger om nødvendig for å unngå at de ligger for tett. Stek uten å røre i 2-3 minutter til undersiden blir rosa og gyllen, vend og stek i ytterligere 2 minutter til de akkurat er gjennomstekt. Overfør rekene til en ren bolle og dekk med folie for å holde dem varme.

Step 4

Reduser varmen til middels og tilsett de resterende 2 spiseskjeer olivenolje i samme stekepanne. Tilsett den finhakkede hvitløken og sjalottløken, rør konstant i 30-45 sekunder til den dufter godt men ikke er brunet. Hvis du bruker det, tilsett forsiktig sherryen eller konjakken og la den boble i 30 sekunder for å koke bort alkoholen.

Step 5

Tilsett den ferske sitronsaften, hakket persille, salt og pepper i stekepannen. Rør sammen og la sausen putre forsiktig i 1 minutt. Ta pannen av varmen og rør inn smøret til det er smeltet og innarbeidet i sausen.

Step 6

Returner de kokte rekene til stekepannen sammen med eventuell oppsamlet væske. Vend forsiktig for å dekke rekene jevnt med den aromatiske sausen. Hvis sausen virker for tykk, tilsett en skvett av det reserverte pastavannet for å løse den.

bygfondrosch.com/recipe/middels-hoy-varme-praek-sambhi-med-fullkornspasta

Step 7

Tilsett den avsilete fullkornspastaen direkte i stekepannen med rekene og sausen. Bland alt sammen med en tang til pastaen er godt dekket og varmet gjennom, omtrent 1-2 minutter. Smak og juster smaken med ekstra salt, pepper eller sitronsaft om nødvendig. Fordel i oppvarmede dype tallerkener og server umiddelbart, pyntet med ekstra persille hvis ønsket.