

Krewetki z grilla z chipotle i ziołową marynatą

Soczyste krewetki z grilla w dymnej marynacie chipotle — bogate w białko, praktycznie bez węglowodanów, gotowe w niecałe 20 minut dla stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 8 min

Razem: 18 min

Porcje: 4

GL 0.6 / GI 33

Składniki

approximately 16-20 count per pound surowe krewetki, obrane i oczyszczone

no added sugar variety preferred koncentrat pomidorowy

for thinning marinade woda

heart-healthy monounsaturated fat oliwa z oliwek extra virgin

fresh or jarred posiekany czosnek

adds smoky heat without sugar chili chipotle w proszku

dried oregano can substitute, use half the amount świeży oregano, posiekany

Instrukcje

Step 1

Dokładnie opłucz krewetki pod zimną bieżącą wodą, następnie osusz je całkowicie ręcznikiem papierowym. Ułóż osuszone krewetki na czystym talerzu i odstaw, przygotowując marynatę.

Step 2

W małej misce połącz koncentrat pomidorowy, wodę i oliwę z oliwek extra virgin. Ubij razem, aż mieszanka będzie gładka i dobrze wymieszana, tworząc gęstą, ale łatwą do rozsmarowania konsystencję.

Step 3

Dodaj posiekany czosnek, chili chipotle w proszku i posiekany świeży oregano do mieszanki pomidorowej. Dokładnie wymieszaj, aż wszystkie przyprawy będą równomiernie rozprowadzone w marynacie.

Step 4

Używając pędzelka cukierniczego lub tylnej strony łyżki, obficie posmaruj obie strony każdej krewetki gęstą marynatą. Przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 10 minut, aby smaki wniknęły w krewetki.

Step 5

Rozgrzej grill do średnio wysokiej temperatury (około 200°C). Jeśli używasz grilla węglowego, poczekaj, aż węgiel będzie żarzył się białym popiołem. Lekko nasmaruj olejem kratkę grilla lub koszyk do grillowania, aby zapobiec przywieraniu.

Step 6

Nanizaj zamarynowane krewetki na metalowe szpikulce lub umieść je w koszyku do grillowania. Ułóż krewetki na grillu około 10 do 15 centymetrów od źródła ciepła.

Step 7

Grilluj krewetki przez 3 do 4 minut z pierwszej strony, aż zaczną różowieć i pojawią się lekkie ślady przypalenia. Ostrożnie przewrót i gotuj przez kolejne 3 do 4 minuty, aż krewetki będą nieprzezroczyste w środku i lekko przypalone. Natychmiast zdejmij z ognia, aby uniknąć rozgotowania, przełóż na półmisek i podawaj na gorąco z wybranym dodatkiem warzyw o niskim indeksie glikemicznym.