

Krewetki z Czosnkiem i Limonką z Soczewicą Puy

Soczyste krewetki w marynacie spotykają się z ziemistą soczewicą Puy w tym bogatym w białko, niskoindeksowym daniu, które stabilizuje poziom cukru we krwi, dostarczając odważnych smaków inspirowanych kuchnią azjatycką.

Przygotowanie: 25 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 45 min

Porcje: 4

GL 5.3 / GI 41

Składniki

Defrost completely if using frozen surowe krewetki tygrysie, obrane i oczyszczone

czerwone chili, bez nasion i drobno posiekane

limonka, zest i sok

duże ząbki czosnku, rozgniecione

neutralny olej do gotowania

soczewica Puy, suszona

sos sojowy niskosodowy

czysty miód

ocet ryżowy

logifoodcoach.com/recipes/krewetki-z-czosnkiem-i-limonka-z-soczewica-puy

nasiona sezamu, prażone

świeże liście kolendry, mniej więcej posiekane

Instrukcje

Step 1

Położ krewetki w płytkiej misce z połową posiekanego chili, całym zestawem i sokiem z limonki, rozgnieconym czosnkiem i 1 łyżką stołową oleju. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć, przykryj folią plastikową i przechowuj w lodówce przez 20-25 minut, aby smaki wnikły w krewetki.

Step 2

Podczas gdy krewetki się marynują, przepłucz soczewicę Puy zimną wodą. Umieść ją w średniej garnuszku i dodaj wystarczająco dużo wody, aby pokryć o około 2 cale. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz do łagodnego gotowania. Gotuj przez 15-20 minut, aż soczewica będzie miękka, ale zachowa swój kształt. Sprawdzaj od czasu do czasu i dodaj więcej wody w razie potrzeby.

Step 3

Przygotuj azjatycki sos, ubijając razem pozostałe posiekane chili, sos sojowy, miód i ocet ryżowy w małej misce, aż miód się całkowicie rozpuści. Odłóż na bok.

Step 4

Gdy soczewica będzie gotowa, odcedź ją dokładnie w sitku o drobnych oczkach i przenieś do dużej miski, gdy jest jeszcze ciepła. Wlej większość sosu na gorącą soczewicę (zarezerwuj około 1 łyżkę stołową) i dobrze wymieszaj. Dodaj prażone nasiona sezamu i mieszaj, aż będą równomiernie rozprowadzone. Ciepła soczewica pięknie wchłonie sos.

Step 5

Rozgrzej dużą patelnię lub wok na dużym ogniu, aż będzie bardzo gorąca. Dodaj pozostałą łyżkę stołową oleju i obróć, aby pokryć. Wyjmij krewetki z marynaty, potrząsając nadmiarem, i zarezerwuj marynację. Dodaj krewetki do gorącej patelni w jednej warstwie.

Step 6

Gotuj krewetki bez ruszania przez 1-2 minuty, aż spód zmieni się na różowy i lekko się karmelizuje. Odwróć każdą krewetkę i gotuj przez kolejne 1-2 minuty, aż będą gotowe i nieprzezroczyste. Wlej zarezerwowaną marynację do patelni i pozwól jej bąbelkować i zmniejszać się przez 30 sekund.

Step 7

Włóż posiekaną kolendę do ubieranej soczewicy, zarezerwowując małą ilość do dekoracji. Podziel mieszankę soczewicy między cztery talerze serwingowe lub płytkie miski. Udekoruj każdą porcję gotowanymi krewetkami, polej sokiem z patelni i wykończ zarezerwowaną kolendą i ostatecznym polaniem pozostałego sosu. Podawaj natychmiast, gdy krewetki są gorące.