

Opiekane papryczki shishito z wędzoną aioli czosnkową

Szybko opiekane papryczki shishito z kremową aioli czosnkową to przystawka przyjazna dla poziomu cukru we krwi, gotowa w zaledwie 10 minut z minimalną ilością oleju.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 10 min

Porcje: 4

GL 0.9 / GI 25

Składniki

high smoke point oil for searing olej z awokado

mild Japanese peppers, about 1 in 10 is spicy papryczki shishito

for finishing płatkowa sól morska

for serving ćwiartki cytryny

use avocado oil mayo for best health benefits majonez

freshly squeezed świeży sok z cytryny

large clove, finely grated or pressed ząbek czosnku, starty

for aioli seasoning drobna sól morska

adds smoky depth without heat wędzona papryka

Instrukcje

Step 1

Przygotuj wędzoną aioli czosnkową, łącząc majonez, sok z cytryny, starty czosnek, wędzoną paprykę i drobną sól morską w małej misce. Ubij dokładnie, aż wszystkie składniki będą w pełni połączone, a masa będzie gładka i kremowa. Spróbuj i dostosuj przyprawę, dodając więcej soli lub soku z cytryny w razie potrzeby. Odstaw w temperaturze pokojowej, przygotowując papryczki.

Step 2

Opłucz papryczki shishito pod zimną wodą i dokładnie osusz je ręcznikami papierowymi lub czystą ściereczką kuchenną. Jakakolwiek wilgoć na paprykach sprawi, że będą się gotować na parze zamiast się opiekac, więc upewnij się, że są dokładnie osuszone.

Step 3

Rozgrzej dużą patelnię żeliwną lub patelnię z grubym dnem na średnio wysokim ogniu. Dodaj olej z awokado i obróć, aby pokrył dno patelni. Pozwól olejowi się rozgrzać, aż zacznie lśnić i lekko dymić - ta wysoka temperatura jest niezbędna do prawidłowego opiekania.

Step 4

Dodaj wszystkie papryczki shishito na gorącą patelnię w jednej warstwie, pracując partiami, jeśli to konieczne, aby uniknąć przepełnienia. Pozwól im leżeć bez ruszania przez 30-45 sekund, aby rozwinęły się przypalenia na pierwszej stronie. To początkowe przypalanie jest kluczowe dla uzyskania charakterystycznego opiekanego wyglądu.

Step 5

Używając szczypiec, obracaj i przewracaj papryczki co 30 sekund, pozwalając każdej stronie się przypalić i opiec. Kontynuuj gotowanie przez łącznie 3-4 minuty, aż papryczki będą opiekane na całej powierzchni z ciemnymi przypaleniami, lekko zmiękną, ale nadal zachowają jasny zielony kolor i strukturę. Powinny być miękkie, ale nie całkowicie ugotowane.

Step 6

Natychmiast przełóż opiekane papryczki na talerz do serwowania. Gdy są jeszcze gorące, posyp obficie płatkową solą morską, pozwalając kryształkom soli przylgnąć do ciepłych papryczek. logifoodcoach.com/recipes/opiekane-papryczki-shishito-z-wedzona-aioli-czosnkowa

Step 7

Podawaj papryczki natychmiast, gdy są ciepłe, z wędzoną aioli czosnkową do maczania i świeżymi ćwiartkami cytryny na boku. Wyciśnij sok z cytryny na papryczki tuż przed jedzeniem, aby uzyskać jasny, kwaśny kontrast do bogatej aioli. Jedz papryczki w całości, trzymając je za ogonki.