

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 10 minut z minimalną ilością składników.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 10 min

Porcje: 4

GL 0.9 / GI 25

Składniki

high heat cooking oil olej z awokado

about 20-25 peppers papryczki shishito

for finishing płatkowa sól morska

for serving ćwiartki cytryny

use avocado oil mayo for best quality majonez

from about half a lemon świeży sok z cytryny

large clove, finely grated or pressed ząbek czosnku, starty

for aioli drobna sól morska

adds smoky depth 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 razem, aż będzie gładkie i dobrze wymieszane. Spróbuj i dostosuj przyprawę, dodając więcej soli lub soku z cytryny, jeśli potrzeba. Odłóż na bok, przygotowując papryczki. Dla lżejszej opcji zastąp jogurtem greckim połowę lub cały majonez.

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 opiekać.

Step 3

Rozgrzej dużą żeliwną patelnię lub patelnię z grubym dnem na średnio wysokim ogniu. Dodaj olej z awokado i obróć, aby równomiernie pokryć dno patelni. Rozgrzewaj, aż olej będzie lśniący i zacznie lekko dymić, około 2 minuty.

Step 4

Ostrożnie dodaj osuszone papryczki shishito na gorącą patelnię w jednej warstwie. Pozwól im leżeć bez mieszania przez 30-45 sekund, aby uzyskać dobre przypalenie z pierwszej strony. Powinieneś usłyszeć natychmiastowe syczenie, gdy trafią na patelnię.

Step 5

Używając szczypiec, przewrót papryczki i kontynuuj gotowanie, obracając co 30 sekund, aż będą opieczone i przypalane ze wszystkich stron. Papryczki powinny być lekko zmiękkłe, ale wciąż jasnozielone i zachowujące kształt, około 3-4 minuty całkowitego czasu gotowania.

Step 6

Przenieś opiekane papryczki natychmiast na talerz do podania. Gdy są jeszcze gorące, posyp hojnie płatkową solą morską, pozwalając jej przylgnąć do przypalonych powierzchni.

Step 7

Podawaj papryczki ciepłe wraz z wędzoną aioli czosnkową do maczania i świeżymi ćwiartkami cytryny do skropienia. Aby zjeść, trzymaj każdą paprykę za ogonek, umocz w aioli i delektuj się delikatnym mięszem, unikając ogonka i pestek. Każda porcja zawiera około 8-10 papryczek.