

Śródziemnomorski Gulasz z Krewetkami i Pomidorami z Gremolata Cytrynowo-Ziołową

Żywiotowy gulasz owoców morza inspirowany kuchnią włoską z soczystymi krewetkami w bulionie pomidorowo-winnym, wykończony aromatyczną gremolata — naturalnie niskoindeksowy i przyjazny dla poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 35 min Razem: 45 min Porcje: 4

GL 20.3 / GI 33

Składniki

Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch młode ziemniaki

Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response oliwa z oliwek extra virgin

Contains chromium which supports insulin function duża cebula, cienko pokrojona

Very low GI; adds fiber and crunch łodygi selera, pokrojone na kawałki 1 cm

May help improve insulin sensitivity ząbki czosnku, drobno posiekane

Provides omega-3 fatty acids and umami depth filety anchois, drobno posiekane

Capsaicin may support metabolic health płatki czerwonego chili

logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorski-gulasz-z-krewetkami-i-pomidorami-z-gremolata-cytrynowo-ziolowa
Low GI; rich in lycopene and fiber pomidory w puszcze, posiekane

Alcohol content cooks off; adds acidity and depth suche białe wino

Choose low-sodium to control blood pressure bulion warzywny, niskosolny

Excellent lean protein source; zero carbohydrates surowe krewetki królewskie, obrane i oczyszczone

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response cytryna, skórka i sok

Adds briny flavor without sugar kapary w soli, splukane i osuszone

Rich in antioxidants and vitamin K świeża pietruszka zwyczajna, grubsza posiekana

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread chleb żytni na zakwasie, opiekany

Instrukcje

Step 1

Umieść młode ziemniaki w dużym garnku i zalej zimną słoną wodą. Doprowadź do wrzenia na wysokim ogniu, następnie zmniejsz do średniego ognia i gotuj przez 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie po przebodźczeniu nożem, ale zachowają kształt. Dokładnie odcedź i odłóż, aby lekko ostygły, następnie pokrój na grube plastry o grubości około 1 cm. Pozwolenie im ostygnąć pomaga w rozwoju skrobi odpornej, która obniża wpływ glikemiczny.

Step 2

Podczas gdy ziemniaki się gotują, podgrzej oliwę z oliwek w dużej, głębokiej patelni lub garnku żeliwnym na średnio-niskim ogniu. Dodaj pokrojoną cebulę i kawałki selera, doprawiając szczyptą soli i świeżo mielonym czarnym pieprzem. Gotuj delikatnie przez 5-6 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zaczną mięknąć i staną się przezroczyście.

Step 3

Dodaj posiekany czosnek, filety anchois i płatki chili do patelni. Kontynuuj gotowanie przez kolejne 2-3 minuty, często mieszając i używając łyżki do rozbicia anchois, aż rozpuszczą się w oleju, tworząc aromatyczną bazę dla gulaszu.

Step 4

Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i wlej białe wino, pozwalając mu bujnie bulgotać przez 2 minuty, aby wyparować alkohol. Dodaj posiekane pomidory i bulion warzywny, mieszając, aby połączyć. Doprowadź mieszaninę do gotowania, następnie zmniejsz ogień do średniego i gotuj bez przykrycia przez 15 minut, od czasu do czasu mieszając, aż sos lekko się zagęści i smaki się połączą.

Step 5

Dodaj pokrojone ziemniaki, surowe krewetki, sok z cytryny i splukane kapary do gulaszu. Delikatnie mieszaj, aby równomiernie rozprowadzić składniki bez rozbijania ziemniaków. Gotuj przez 4-5 minut, aż krewetki staną się różowe i nieprzezroczyste na całej długości, uważając, aby ich nie przegotować, ponieważ mogą stać się gumowate.

Step 6

Podczas gdy krewetki się gotują, przygotuj gremolata, łącząc posiekaną pietruszką i skórkę cytryny w małej misce, dobrze mieszając palcami, aby uwolnić aromatyczne oleje ze skórki.

Step 7

Spróbuj gulaszu i dostosuj przyprawę dodatkową solą i pieprzem, jeśli potrzeba. Rozlej gulasz do ciepłych płytkich mis, upewniając się, że każda porcja ma dobrą mieszankę krewetek, warzyw i ziemniaków. Hojnie posyp świeżą gremolata na wierzch każdej porcji i podawaj natychmiast z opiekany chlebem żytnim na zakwasie do maczania w aromatycznym bulionie.