

Przegrzebki w ziołowej panierce z aromatami śródziemnomorskimi

Idealnie opieczone przegrzebki morskie w aromatycznej panierce z rozmarynu i tymianku dostarczają chudego białka przy minimalnym wpływie na poziom cukru we krwi — wyszukane danie główne o niskim IG.

Przygotowanie: 8 min

Gotowanie: 6 min

Razem: 14 min

Porcje: 2

GL 0.1 / GI 7

Składniki

extra virgin preferred for antioxidants oliwa z oliwek

1 oz each, patted dry przegrzebki morskie, z usuniętym bocznym mięśnieniem

about 1 sprig świeży rozmaryn, drobno posiekany

leaves stripped from stems świeże listki tymianku, posiekane

or to taste sól morską

or to taste świeżo zmielony czarny pieprz

Instrukcje

Step 1

Wyjmij przegrzebki z lodówki i dokładnie osusz ręcznikiem papierowym, usuwając wszelkie pozostałe boczne mięśnie. Wilgoć to wróg dobrego przypieczenia, więc upewnij się, że przegrzebki są dokładnie osuszone. Zostaw je w temperaturze pokojowej na 5 minut.

Step 2

Połącz drobno posiekany rozmaryn, listki tymianku, sól morską i czarny pieprz w małej misce, dokładnie mieszając, aby stworzyć aromatyczną mieszankę ziołową.

Step 3

Delikatnie przyciśnij mieszankę ziołową do obu płaskich stron każdej przegrzebki, tworząc równomierną warstwę. Zioła powinny przylegać do powierzchni, nie będąc zbyt grube.

Step 4

Rozgrzej dużą patelnię o grubym dnie (najlepiej sprawdzi się żeliwna lub ze stali nierdzewnej) na średnio wysokim ogniu przez 2-3 minuty, aż będzie bardzo gorąca. Dodaj oliwę z oliwek i obróć, aby równomiernie pokryć dno patelni.

Step 5

Ostrożnie ułóż przegrzebki na gorącej patelni, zostawiając przestrzeń między każdą, aby zapewnić właściwe przypieczenie. Nie przesuwaj ich ani nie dotykaj po ułożeniu — to pozwala na utworzenie złotej skórki.

Step 6

Smaż przegrzebki bez ruszania przez 2-3 minuty, aż na spodzie utworzy się głęboko złotobrazowa skórka. Przegrzebki powinny łatwo odchodzić od patelni, gdy będą gotowe do odwrócenia.

Step 7

Używając szczypiec, delikatnie odwróć każdą przegrzebkę i smaż drugą stronę przez kolejne 2-3 minuty. Przegrzebki powinny być lekko jędrne, ale wciąż z delikatnym środkiem, gdy delikatnie je naciśniesz.

Step 8

Zdejmij przegrzebki natychmiast z ognia, gdy osiągną średni stopień wysmażenia — nieprzezroczyste na brzegach z lekko przezroczystym środkiem. Podawaj natychmiast, gdy są gorące, opcjonalnie udekorowane świeżymi gałązkami ziół i skropione sokiem z cytryny.