

# Krewetki w sezamie i imbirze o niskim indeksie glikemicznym

Soczyste krewetki w azjatyckiej marynacie przyjaznej dla poziomu cukru we krwi, z świeżym imbirem i czosnkiem. Szybkie, aromatyczne i idealne dla stabilnego poziomu glukozy.

Przygotowanie: 30 min

Gotowanie: 2 min

Razem: 32 min

Porcje: 6

GL 2.4 / GI 40

## Składniki

**Choose tamari for gluten-free option** sos sojowy o niskiej zawartości sodu

**Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener**  
brązowy cukier

**Healthy fat that slows glucose absorption** prażony olej sezamowy

**May help improve insulin sensitivity** świeży imbir, posiekany

**Supports cardiovascular health and glucose metabolism** ząbki czosnku, posiekane

**Capsaicin may boost metabolism** płatki chili

**Excellent lean protein with zero carbs** duże krewetki, obrane i oczyszczone

# Instrukcje

---

## Step 1

Przygotuj marynatę, mieszając w średniej misce sos sojowy o niskiej zawartości sodu, brązowy cukier, olej sezamowy, posiekany imbir, posiekany czosnek i płatki chili, aż cukier całkowicie się rozpuści.

## Step 2

Dodaj obrane i oczyszczone krewetki do marynaty, delikatnie mieszając, aby każdy kawałek był dokładnie pokryty aromatyczną mieszanką.

## Step 3

Przykryj miskę i wstaw do lodówki na 30 minut, pozwalając krewetkom wchłonąć aromatyczne smaki. Unikaj marynowania dłużej niż 1 godzinę, ponieważ kwas może zacząć gotować krewetki.

## Step 4

Gdy będziesz gotowy do smażenia, spryskaj dużą patelnię nieprzywierającą lub rondel sprayem do smażenia i postaw na średnio wysokim ogniu, aż patelnia będzie gorąca, ale nie dymiąca.

## Step 5

Wyjmij krewetki z marynaty za pomocą durszlaka, odkładając połowę płynu z marynaty. Dodaj krewetki na gorącą patelnię w jednej warstwie i smaż bez mieszania przez 1 minutę, aż spody staną się różowe.

## Step 6

Odwróć krewetki i wlej odłożoną marynatę na patelnię. Smaż dalej przez 30-45 sekund, aż krewetki będą nieprzezroczyste w środku, a marynata lekko zredukuje się w glazurę.

## Step 7

Natychmiast przełóż krewetki na talerze i polej sosem z patelni. Wyrzuć niewykorzystaną marynatę. Podawaj na gorąco z warzywami niskoskrobiowymi lub ryżem z kalafiora jako kompletny posiłek o niskim indeksie glikemicznym.

---