

# Śródziemnomorskie krewetki scampi z makaronem pełnoziarnistym

Przyjazna dla poziomu cukru wersja klasycznego scampi z makaronem pełnoziarnistym, zdrową oliwą z oliwek i bogatymi w białko krewetkami dla stabilnej energii bez skoków glukozy.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 35 min

Porcje: 6

GL 12.5 / GI 36

## Składniki

**Low GI alternative to white pasta** pełnoziarniste spaghetti

**Heart-healthy monounsaturated fat** oliwa z oliwek extra virgin, podzielona

**High protein, zero carbs** duże krewetki, obrane i oczyszczone

**Anti-inflammatory properties** świeży czosnek, posiekany

**Lower GI than onions** szalotki, drobno posiekane

**Vitamin C, no added sugar** świeży sok z cytryny

**Nutrient-dense herb** świeża natka pietruszki, posiekana

sól morska

**To taste** świeżo zmielony czarny pieprz

**Adds depth, alcohol cooks off** wytrawne sherry lub brandy, opcjonalnie

[logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorskie-krewetki-scampi-z-makaronem-pelnoziarnistym](https://logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorskie-krewetki-scampi-z-makaronem-pelnoziarnistym)

**Minimal amount for richness** masło niesolone

## Instrukcje

---

### Step 1

Zagotuj duży garnek osolonej wody na dużym ogniu. Dodaj pełnoziarniste spaghetti i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu do miękkości al dente, zazwyczaj 9-11 minut. Odcedź 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu przed odcedzeniem. Odcedź makaron dokładnie w durszlaku i odstaw.

### Step 2

Podczas gdy makaron się gotuje, dokładnie osusz krewetki ręcznikami papierowymi, aby zapewnić właściwe zrumienienie. Przypraw lekko szczyptą soli i pieprzu z obu stron.

### Step 3

Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni lub rondlu na średnio wysokim ogniu, aż zacznie lśnić. Ułóż krewetki w pojedynczej warstwie, pracując partiami, jeśli to konieczne, aby uniknąć stłoczenia. Smaż bez mieszania przez 2-3 minuty, aż spody staną się różowe i złociste, następnie przewrót i smaż kolejne 2 minuty, aż będą właśnie ugotowane. Przełóż krewetki do czystej miski i przykryj folią, aby zachować ciepło.

### Step 4

Zmniejsz ogień do średniego i dodaj pozostałe 2 łyżki oliwy z oliwek do tej samej patelni. Dodaj posiekany czosnek i posiekaną szalotkę, mieszając stale przez 30-45 sekund, aż będą pachnące, ale nie zbrązowiały. Jeśli używasz, ostrożnie dodaj sherry lub brandy i pozwól bulgotać przez 30 sekund, aby wyparował alkohol.

### Step 5

Dodaj świeży sok z cytryny, posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz do patelni. Wymieszaj i pozwól sosowi delikatnie gotować się przez 1 minutę. Zdejmij patelnię z ognia i wmieszaj masło, aż się rozpuści i połączy z sosem.

### Step 6

---

Przełóż ugotowane krewetki z powrotem na patelnię wraz z wszelkimi zgromadzonymi sokami. Delikatnie wymieszaj, aby równomiernie pokryć krewetki aromatycznym sosem. Jeśli sos wydaje się zbyt gęsty, dodaj odrobinę odcedzonej wody z makaronu, aby go rozluźnić.

## Step 7

Dodaj odcedzony makaron pełnoziarnisty bezpośrednio na patelnię z krewetkami i sosem. Wymieszaj wszystko razem za pomocą szczypiec, aż makaron będzie dobrze pokryty i podgrzany, około 1-2 minuty. Spróbuj i dostosuj przyprawy dodatkową solą, pieprzem lub sokiem z cytryny, jeśli potrzeba. Podziel na podgrzane płytkie miski i podawaj natychmiast, udekorowane dodatkową natką pietruszki, jeśli chcesz.