

Camarões com Alho e Lima e Lentilhas Puy

Camarões suculentos marinados encontram lentilhas Puy terrosas neste prato rico em proteínas e baixo IG que mantém o açúcar no sangue estável enquanto oferece sabores ousados inspirados na culinária asiática.

Preparação: 25 min

Cozedura: 20 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 5.3 / GI 41

Ingredientes

Defrost completely if using frozen camarões tigre crus, descascados e sem veia

pimentas vermelhas, sem sementes e finamente picadas

lima, raspas e suco

dentes de alho grandes, esmagados

óleo de cozinha neutro

lentilhas Puy, secas

molho de soja com baixo teor de sódio

mel puro

vinagre de vinho de arroz

sementes de gergelim, torradas

folhas de coentro fresco, aproximadamente picadas

Instruções

Step 1

Combine os camarões em uma tigela rasa com metade das pimentas picadas, toda a raspa e suco de lima, alho esmagado e 1 colher de sopa de óleo. Misture para cobrir uniformemente, cubra com filme plástico e refrigere por 20-25 minutos para permitir que os sabores penetrem nos camarões.

Step 2

Enquanto os camarões marinham, enxágue as lentilhas Puy em água fria. Coloque-as em uma panela média e adicione água suficiente para cobrir cerca de 2 polegadas. Leve a fervura em fogo alto, depois reduza para um cozimento suave. Cozinhe por 15-20 minutos até que as lentilhas fiquem macias mas ainda mantenham sua forma. Verifique ocasionalmente e adicione mais água se necessário.

Step 3

Prepare o molho estilo asiático misturando a pimenta restante picada, molho de soja, mel e vinagre de vinho de arroz em uma tigela pequena até o mel se dissolver completamente. Reserve.

Step 4

Quando as lentilhas estiverem cozidas, escorra-as bem em uma peneira de malha fina e transfira para uma tigela grande de mistura enquanto ainda estão quentes. Despeje a maior parte do molho sobre as lentilhas quentes (reserve cerca de 1 colher de sopa) e misture bem. Adicione as sementes de gergelim torradas e misture até distribuir uniformemente. As lentilhas quentes absorverão o molho lindamente.

Step 5

Aqueça uma frigideira grande ou wok em fogo alto até ficar muito quente. Adicione a colher de sopa restante de óleo e gire para cobrir. Remova os camarões do marinado, sacudindo o excesso, e reserve o marinado. Adicione os camarões à panela quente em uma única camada.

logifoodcoach.com/recipes/camaroes-com-alho-e-lima-e-lentilhas-puy

Step 6

Cozinhe os camarões sem mexer por 1-2 minutos até que o lado inferior fique rosa e ligeiramente caramelizado. Vire cada camarão e cozinhe por mais 1-2 minutos até estar cozido e opaco. Despeje o marinado reservado na panela e deixe borbulhar e reduzir por 30 segundos.

Step 7

Incorpore o coentro picado nas lentilhas temperadas, reservando uma pequena quantidade para guarnição. Divida a mistura de lentilhas entre quatro pratos de servir ou tigelas rasas. Cubra cada porção com os camarões cozidos, regue com os sucos da panela e termine com o coentro reservado e um último regue do molho restante. Sirva imediatamente enquanto os camarões estão quentes.