

# 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

[logifoodcoach.com/recipes/camaroes-com-alho-e-lima-e-lentilhas-puy](https://logifoodcoach.com/recipes/camaroes-com-alho-e-lima-e-lentilhas-puy)

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](https://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.