

Pimentões shishito tostados com aioli defumado de alho

Pimentões shishito rapidamente tostados acompanhados de aioli cremoso de alho fazem uma entrada amiga do açúcar no sangue que fica pronta em apenas 10 minutos com pouco óleo.

Preparação: 5 min

Cozedura: 5 min

Total: 10 min

Porções: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingredientes

high smoke point oil for searing óleo de abacate

mild Japanese peppers, about 1 in 10 is spicy pimentões shishito

for finishing sal marinho em flocos

for serving gomos de limão

use avocado oil mayo for best health benefits maionese

freshly squeezed suco de limão fresco

large clove, finely grated or pressed dente de alho ralado

for aioli seasoning sal marinho fino

adds smoky depth without heat páprica defumada

Instruções

Step 1

Prepare o aioli defumado de alho combinando a maionese, o suco de limão, o alho ralado, a pálpica defumada e o sal marinho fino em uma tigela pequena. Bata bem até que todos os ingredientes estejam completamente incorporados e a mistura fique lisa e cremosa. Prove e ajuste o tempero com sal ou suco de limão adicional se necessário. Reserve em temperatura ambiente enquanto você prepara os pimentões.

Step 2

Lave os pimentões shishito em água fria e seque-os completamente com papel toalha ou um pano de cozinha limpo. Qualquer umidade nos pimentões fará com que eles cozinhem no vapor em vez de tostar, então certifique-se de que estejam bem secos.

Step 3

Aqueça uma frigideira grande de ferro fundido ou uma panela de fundo grosso em fogo médio-alto. Adicione o óleo de abacate e gire para cobrir o fundo da panela. Deixe o óleo aquecer até que fique brilhante e comece a soltar um pouco de fumaça - esta temperatura alta é essencial para tostar adequadamente.

Step 4

Adicione todos os pimentões shishito na frigideira quente em uma única camada, trabalhando em lotes se necessário para evitar amontoar. Deixe-os repousar sem mexer por 30-45 segundos para desenvolver manchas tostadas no primeiro lado. Esta selagem inicial é crucial para desenvolver a aparência característica de tostado.

Step 5

Usando uma pinça, vire e mexa os pimentões a cada 30 segundos, permitindo que cada lado toste e forme bolhas. Continue cozinhando por 3-4 minutos no total até que os pimentões estejam tostados por toda parte com manchas escuras carbonizadas, tenham amolecido ligeiramente, mas ainda mantenham sua cor verde vibrante e integridade estrutural. Eles devem estar macios mas não completamente cozidos.

Step 6

Transfira os pimentões tostados imediatamente para um prato de servir. Enquanto ainda estiverem quentes, polvilhe generosamente com sal marinho em flocos, permitindo que os cristais de sal grudem nos pimentões quentes.

Step 7

Sirva os pimentões imediatamente enquanto estiverem quentes, acompanhados do aoli defumado de alho para mergulhar e gomos de limão frescos ao lado. Esprema o suco de limão sobre os pimentões antes de comer para um contraste brilhante e ácido com o aoli rico. Coma os pimentões inteiros, segurando-os pelo talo.