

# Pimentões shishito tostados com aioli de alho defumado

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

Preparação: 5 min

Cozedura: 5 min

Total: 10 min

Porções: 4

**GL 0.9 / GI 25**

## Ingredientes

**high heat cooking oil** óleo de abacate

**about 20-25 peppers** pimentões shishito

**for finishing** sal marinho em flocos

**for serving** gomos de limão

**use avocado oil mayo for best quality** maionese

**from about half a lemon** sumo de limão fresco

**large clove, finely grated or pressed** dente de alho, ralado

**for aioli** sal marinho fino

**adds smoky depth** pimentão defumado

# Instruções

---

## Step 1

Prepare o aioli de alho defumado combinando a maionese, sumo de limão, alho ralado, pimentão defumado e sal marinho fino numa tigela pequena. Bata junto até ficar homogêneo e bem misturado. Prove e ajuste o tempero com sal ou sumo de limão adicional se necessário. Reserve enquanto prepara os pimentões. Para uma opção mais leve, substitua metade ou toda a maionese por iogurte grego.

## Step 2

Lave os pimentões shishito em água fria e seque-os completamente com papel toalha ou um pano de cozinha limpo. Qualquer humidade nos pimentões fará com que cozinhem no vapor em vez de tostarem adequadamente.

## Step 3

Aqueça uma frigideira grande de ferro fundido ou panela de fundo grosso em lume médio-alto. Adicione o óleo de abacate e gire para cobrir uniformemente o fundo da panela. Aqueça até o óleo ficar brilhante e começar a fumar ligeiramente, cerca de 2 minutos.

## Step 4

Adicione cuidadosamente os pimentões shishito secos à frigideira quente numa única camada. Deixe-os repousar sem mexer por 30-45 segundos para desenvolver uma boa tostagem no primeiro lado. Você deve ouvir um chiado imediato quando eles tocarem a panela.

## Step 5

Usando uma pinça, vire os pimentões e continue cozinhando, virando a cada 30 segundos, até ficarem tostados e queimados de todos os lados. Os pimentões devem estar ligeiramente amolecidos mas ainda verde-vivos e mantendo sua forma, cerca de 3-4 minutos de tempo total de cozedura.

## Step 6

Transfira os pimentões tostados imediatamente para um prato de servir. Enquanto ainda estão quentes, polvilhe generosamente com sal marinho em flocos, permitindo que grude nas superfícies tostadas.

## **Step 7**

Sirva os pimentões mornos ao lado do aioli de alho defumado para mergulhar e gomos de limão frescos para espremer. Para comer, segure cada pimentão pelo caule, mergulhe no aioli e aproveite a polpa macia evitando o caule e as sementes. Cada porção fornece aproximadamente 8-10 pimentões.