

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.