

Salada Mediterrânea de Camarão com Molho de Limão e Pimenta

Uma salada de frutos do mar vibrante e amiga do açúcar no sangue, com camarões suculentos, funcho crocante e rúcula pimenta tossados em um molho de limão zesty—pronto em apenas 15 minutos.

Preparação: 15 min

Total: 15 min

Porções: 2

GL 16.1 / GI 33

Ingredientes

suco de 1 limão

azeite extra-virgem

flocos de pimenta seca

cebola vermelha, fatiada finamente

bulbo de funcho, fatiado finamente

rúcula

camarões cozidos

High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough
pão de alho, para servir (opcional)

Instruções

Step 1

Esprema o suco de limão em uma tigela grande de mistura, removendo qualquer sementes.

Step 2

Bata o azeite extra-virgem e adicione uma pitada generosa de flocos de pimenta seca para criar um molho emulsionado.

Step 3

Adicione a cebola vermelha fatiada finamente e o funcho ao molho, tossando bem para cobrir. Deixe esta mistura descansar por 7-8 minutos para permitir que os vegetais amoleçam ligeiramente e absorvam os sabores enquanto a acidez suaviza seu toque agudo.

Step 4

Enquanto os vegetais marinham, seque os camarões cozidos com papel toalha se parecerem úmidos, garantindo que absorvam o molho adequadamente.

Step 5

Adicione as folhas de rúcula à tigela com os vegetais marinados e toss delicadamente para combinar.

Step 6

Dobre nos camarões, distribuindo-os uniformemente por toda a salada.

Step 7

Tempere com sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto, ajustando os sabores conforme necessário.

Step 8

Divida a salada entre dois pratos de serviço e sirva imediatamente. Para controle ótimo do açúcar no sangue, aproveite a salada sozinha como uma refeição completa, ou combine com uma pequena porção de quinoa cozida ou grão-de-bico se precisar de substância adicional.