

Ensopado Mediterrâneo de Camarão e Tomate com Gremolata de Limão e Ervas

Um ensopado de frutos do mar vibrante e inspirado na culinária italiana, com camarões suculentos em caldo de tomate e vinho, finalizado com uma gremolata cítrica e fresca—naturalmente baixo em IG e amigo do controle glicêmico.

Preparação: 10 min

Cozedura: 35 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 20.3 / GI 33

Ingredientes

Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch batatas novas

Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response azeite extra virgem

Contains chromium which supports insulin function cebola grande, fatiada finamente

Very low GI; adds fiber and crunch talos de aipo, cortados em pedaços de 1 polegada

May help improve insulin sensitivity dentes de alho, finamente picados

Provides omega-3 fatty acids and umami depth filés de anchova, finamente picados

Capsaicin may support metabolic health flocos de pimenta vermelha

Low GI; rich in lycopene and fiber tomates picados enlatados

Alcohol content cooks off; adds acidity and depth vinho branco seco

Choose low-sodium to control blood pressure caldo de vegetais, baixo em sódio

Excellent lean protein source; zero carbohydrates camarões grandes crus, descascados e limpos

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response limão, raspas e suco

Adds briny flavor without sugar alcaparras salgadas, enxaguadas e escorridas

Rich in antioxidants and vitamin K salsa fresca de folhas planas, picada grosseiramente

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread pão de fermento natural integral, torrado

Instruções

Step 1

Coloque as batatas novas em uma panela grande e cubra com água fria salgada. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para fogo médio e cozinhe em fogo brando por 15-20 minutos até que as batatas fiquem macias quando perfuradas com uma faca, mas ainda mantenham sua forma. Escorra bem e deixe esfriar ligeiramente, depois corte em rodelas grossas de cerca de 1 cm de espessura. Permitir que esfriem ajuda a desenvolver amido resistente, que reduz o impacto glicêmico.

Step 2

Enquanto as batatas cozinharam, aqueça o azeite em uma panela grande e profunda ou holanda em fogo médio-baixo. Adicione a cebola fatiada e os pedaços de aipo, temperando com uma pitada de sal e pimenta-do-reino moída na hora. Cozinhe suavemente por 5-6 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais começem a amolecer e fiquem translúcidos.

Step 3

Adicione o alho picado, os filés de anchova e os flocos de pimenta vermelha à panela. Continue cozinhando por mais 2-3 minutos, mexendo frequentemente e usando sua colher para quebrar as anchovas até que se dissolvam no azeite, criando uma base aromática para o ensopado.

Step 4

Aumente o fogo para médio-alto e despeje o vinho branco, permitindo que ferva vigorosamente por 2 minutos para cozinhar o álcool. Adicione os tomates picados e o caldo de vegetais, mexendo para combinar. Leve a mistura a um cozimento em fogo brando, depois reduza o fogo para médio e cozinhe descoberto por 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o molho engrosse ligeiramente e os sabores se fundam.

Step 5

Adicione as batatas fatiadas, camarões crus, suco de limão e alcaparras enxaguadas ao ensopado. Mexa delicadamente para distribuir os ingredientes uniformemente sem quebrar as batatas. Cozinhe por 4-5 minutos até que os camarões fiquem rosa e opacos por completo, tendo cuidado para não cozinhá-los demais, pois podem ficar borrachudos.

Step 6

Enquanto os camarões terminam de cozinhar, prepare a gremolata combinando a salsa picada e as raspas de limão em uma pequena tigela, misturando bem com os dedos para liberar os óleos aromáticos das raspas.

Step 7

Prove o ensopado e ajuste o tempero com sal e pimenta adicionais se necessário. Despeje o ensopado em tigelas rasas aquecidas, garantindo que cada porção tenha uma boa mistura de camarão, vegetais e batatas. Espalhe generosamente a gremolata fresca sobre o topo de cada porção e sirva imediatamente com pão de fermento natural torrado ao lado para mergulhar no caldo saboroso.