

Vieiras seladas com crosta de ervas e aromáticos mediterrâneos

Vieiras perfeitamente seladas com uma crosta aromática de alecrim e tomilho oferecem proteína magra com impacto mínimo no açúcar no sangue—uma entrada sofisticada de baixo IG.

Preparação: 8 min

Cozedura: 6 min

Total: 14 min

Porções: 2

GL 0.1 / GI 7

Ingredientes

extra virgin preferred for antioxidants azeite

1 oz each, patted dry vieiras, músculo lateral removido

about 1 sprig alecrim fresco, finamente picado

leaves stripped from stems folhas de tomilho fresco, picadas

or to taste sal marinho

or to taste pimenta-do-reino moída na hora

Instruções

Step 1

Retire as vieiras da geladeira e seque completamente com papel toalha, removendo quaisquer músculos laterais restantes. A umidade é inimiga de um bom selamento, então certifique-se de que as vieiras estejam completamente secas. Deixe-as descansar em temperatura ambiente por 5 minutos.

Step 2

Combine o alecrim finamente picado, as folhas de tomilho, o sal marinho e a pimenta-do-reino em uma tigela pequena, misturando bem para criar uma mistura aromática de ervas.

Step 3

Pressione suavemente a mistura de ervas em ambos os lados planos de cada vieira, criando uma cobertura uniforme. As ervas devem aderir à superfície sem ficarem muito grossas.

Step 4

Aqueça uma frigideira grande de fundo grosso (ferro fundido ou aço inoxidável funciona melhor) em fogo médio-alto por 2-3 minutos até ficar bem quente. Adicione o azeite e gire para cobrir o fundo da panela uniformemente.

Step 5

Coloque cuidadosamente as vieiras na frigideira quente, deixando espaço entre cada uma para garantir o selamento adequado. Não mexa ou perturbe-as uma vez colocadas—isso permite que uma crosta dourada se forme.

Step 6

Sele as vieiras sem mexer por 2-3 minutos até que uma crosta dourada profunda se desenvolva no fundo. As vieiras devem soltar facilmente da panela quando estiverem prontas para virar.

Step 7

Usando uma pinça, vire cada vieira suavemente e sele o segundo lado por mais 2-3 minutos. As vieiras devem ficar ligeiramente firmes mas ainda com um centro macio quando pressionadas suavemente.

logifoodcoach.com/recipes/vieiras-seladas-com-crosta-de-ervas-e-aromaticos-mediterraneos

Step 8

Retire as vieiras imediatamente do fogo quando atingirem o ponto médio—opacas nas bordas com um centro ligeiramente translúcido. Sirva imediatamente enquanto quentes, opcionalmente guarnecidas com ramos de ervas frescas e um pouco de suco de limão.