

Camarão scampi mediterrâneo com massa integral

Uma versão amiga do açúcar no sangue do scampi clássico usando massa integral, azeite saudável para o coração e camarão rico em proteína para energia constante sem picos.

Preparação: 15 min

Cozedura: 20 min

Total: 35 min

Porções: 6

GL 12.5 / GI 36

Ingredientes

Low GI alternative to white pasta esparguete integral

Heart-healthy monounsaturated fat azeite virgem extra, dividido

High protein, zero carbs camarões grandes, descascados e limpos

Anti-inflammatory properties alho fresco, picado

Lower GI than onions chalotas, finamente picadas

Vitamin C, no added sugar sumo de limão fresco

Nutrient-dense herb salsa italiana fresca, picada

sal marinho

To taste pimenta-preta moída na hora

Adds depth, alcohol cooks off xerez seco ou brandy, opcional

logifoodcoach.com/recipes/camarao-scampi-mediterraneo-com-massa-integral

Minimal amount for richness manteiga sem sal

Instruções

Step 1

Leve uma panela grande de água salgada para ferver em lume alto. Adicione o esparguete integral e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem até ficar al dente, normalmente 9-11 minutos. Reserve 1/2 chávena de água do cozimento da massa antes de escorrer. Escorra a massa completamente num escorredor e reserve.

Step 2

Enquanto a massa cozinha, seque completamente os camarões com papel de cozinha para garantir um bom dourado. Tempere levemente com uma pitada de sal e pimenta de ambos os lados.

Step 3

Aqueça 1 colher de sopa de azeite numa frigideira grande ou sauté em lume médio-alto até brilhar. Adicione os camarões numa única camada, trabalhando em lotes se necessário para evitar amontoar. Cozinhe sem mexer por 2-3 minutos até o fundo ficar rosa e dourado, depois vire e cozinhe mais 2 minutos até ficarem cozidos. Transfira os camarões para uma tigela limpa e cubra com papel alumínio para manter quentes.

Step 4

Reduza o lume para médio e adicione as restantes 2 colheres de sopa de azeite à mesma frigideira. Adicione o alho picado e as chalotas picadas, mexendo constantemente por 30-45 segundos até ficarem aromáticos mas não dourados. Se usar, adicione cuidadosamente o xerez ou brandy e deixe borbulhar por 30 segundos para evaporar o álcool.

Step 5

Adicione o sumo de limão fresco, a salsa picada, o sal e a pimenta à frigideira. Mexa para combinar e deixe o molho ferver suavemente por 1 minuto. Retire a frigideira do lume e incorpore a manteiga até derreter e incorporar no molho.

Step 6

Devolva os camarões cozidos à frigideira juntamente com quaisquer sucos acumulados. Envolver suavemente para cobrir os camarões uniformemente com o molho aromático. Se o molho parecer muito espesso, adicione um pouco da água da massa reservada para soltá-lo.

Step 7

Adicione o esparguete integral escorrido diretamente à frigideira com os camarões e o molho. Envolver tudo usando pinças até a massa estar bem coberta e aquecida, cerca de 1-2 minutos. Prove e ajuste o tempero com sal, pimenta ou sumo de limão adicional se necessário. Divida entre tigelas rasas aquecidas e sirva imediatamente, guarnecido com salsa extra se desejar.