

Rökiga chipotle-grillräkor med örtmarinad

Saftiga grillräkor glaserade med en rökig chipotlemarinad – högt proteininnehåll, praktiskt taget inga kolhydrater och klara på under 20 minuter för stabilt blodsocker.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 8 min

Totalt: 18 min

Portioner: 4

GL 0.6 / GI 33

Ingredienser

approximately 16-20 count per pound råa räkor, skalade och urtagna

no added sugar variety preferred tomatpuré

for thinning marinade vatten

heart-healthy monounsaturated fat extra virgin olivolja

fresh or jarred finhackad vitlök

adds smoky heat without sugar chipotle chilipulver

dried oregano can substitute, use half the amount färsk oregano, hackad

Instruktioner

Step 1

Skölj räkorna noggrant under kallt rinnande vatten och torka dem sedan helt torra med hushållspapper. Lägg de torkade räkorna på en ren tallrik och ställ åt sidan medan du förbereder marinaden.

Step 2

I en liten skål, blanda tomatpuré, vatten och extra virgin olivolja. Vispa ihop tills blandningen är slät och väl blandad, så att du får en tjock men smörbar konsistens.

Step 3

Tillsätt den finhackade vitlöken, chipotle chilipulver och hackad färsk oregano till tomatblandningen. Rör om ordentligt tills alla kryddor är jämnt fördelade i marinaden.

Step 4

Använd en bakpensel eller baksidan av en sked för att generöst täcka båda sidorna av varje räka med den tjocka marinaden. Täck över och ställ i kylan i minst 10 minuter för att låta smakerna tränga in i räkorna.

Step 5

Förvärm grillen till medelhög värme (cirka 200°C). Om du använder en kolgrill, vänta tills kolen glöder med vit aska. Olja lätt grillgallret eller en grillkorg för att förhindra att det fastnar.

Step 6

Trä de marinerade räkorna på metallspett eller lägg dem i en grillkorg. Placera räkorna på grillgallret cirka 10 till 15 centimeter från värmekällan.

Step 7

Grilla räkorna i 3 till 4 minuter på första sidan tills de börjar bli rosa och får lätta grillränder. Vänd försiktigt och tillaga i ytterligare 3 till 4 minuter tills räkorna är ogenomskinliga hela vägen igenom och lätt förkolnade. Ta bort från värmen omedelbart för att förhindra överkokning, flytta över till ett serveringsfat och servera varmt med ditt val av lågglykemiska grönsaker.