

Vitlök-Lime Råkor med Puy-Linser

Saftig marinerad råkor möter jordiga Puy-linser i denna proteinrik, låg-GI-rätt som håller blodsockret stabilt medan den levererar djärva asiatisk-inspirerade smaker.

Förberedelse: 25 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 5.3 / GI 41

Ingredienser

Defrost completely if using frozen råa tigerråkor, skalade och avnervade

röda chilipeppar, frön borttagna och fint hackade

lime, skal och juice

stora vitlöksklyftor, krossade

neutral matlagningsolja

Puy-linser, torkade

lågsaltad sojasås

klar honung

risvinäger

sesamfrön, rostade

färska korianderblad, grovt hackade

logifoodcoach.com/recipes/vitlok-lime-rakor-med-puy-linser

Instruktioner

Step 1

Kombinera räkorna i en grund skål med hälften av de hackade chilipepparna, allt limeskalet och juice, krossad vitlök och 1 matsked olja. Vänd för att täcka jämnt, täck med plastfolie och kyl i 20-25 minuter för att låta smakerna tränga in i räkorna.

Step 2

Medan räkorna marinerar, skölj Puy-linserna under kallt vatten. Lägg dem i en medelstor kastrull och lägg till tillräckligt med vatten för att täcka med cirka 5 cm. Bring till en kraftig kokpunkt över högt värme, reducera sedan till en mild simmring. Koka i 15-20 minuter tills linserna är mjuka men behåller sin form. Kontrollera då och då och lägg till mer vatten om det behövs.

Step 3

Förbered den asiatisk-inspirerade dressingen genom att vispa ihop de återstående hackade chilipepparna, sojasås, honung och risvinäger i en liten skål tills honung löses upp helt. Lägg åt sidan.

Step 4

När linserna är kokta, dränera dem grundligt i en fin såll och överför till en stor blandningsskål medan de fortfarande är varma. Håll det mesta av dressingen över de varma linserna (reservera cirka 1 matsked) och vänd väl. Lägg till de rostade sesamfrön och blanda tills de är jämnt fördelade. De varma linserna kommer att absorbera dressingen vackert.

Step 5

Värm en stor stekpanna eller wok över högt värme tills den är mycket het. Lägg till den återstående matskedens olja och sväng för att täcka. Ta bort räkorna från marinaden, skaka av överskott, och reservera marinaden. Lägg räkorna i den heta pannen i ett enda lager.

Step 6

Koka räkorna utan att röra dem i 1-2 minuter tills undersidan blir rosa och lätt karamelliserad. Vänd varje räka och koka i ytterligare 1-2 minuter tills den är genomkokt och ogenomskinlig. Håll den reserverade marinaden i pannen och låt den bubbla och reduceras i 30 sekunder.

Step 7

Vik in den hackade koriandern i de dressade linserna, reservera en liten mängd för garnering. Dela linserblandningen mellan fyra serveringsplattor eller grunda skålar. Toppa varje portion med de kokta räkorna, ringla med pannans safter och avsluta med den reserverade koriandern och en sista ringla av den återstående dressingen. Servera omedelbar medan räkorna är varma.