

Blistrade shishitopeppar med rökig vitlöksaioli

Snabbrostade shishitopeppar tillsammans med krämig vitlöksaioli ger en blodsockervänlig förrätt som är klar på bara 10 minuter med minimal olja.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 10 min

Portioner: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingredienser

high smoke point oil for searing avokadoolja

mild Japanese peppers, about 1 in 10 is spicy shishitopeppar

for finishing flingsalt

for serving citronklyftor

use avocado oil mayo for best health benefits majonnäs

freshly squeezed färsk citronsaft

large clove, finely grated or pressed vitlöksklyfta, riven

for aioli seasoning fint havssalt

adds smoky depth without heat rökt paprikapulver

Instruktioner

Step 1

Förbered den rökiga vitlöksaiolin genom att blanda majonnäs, citronsaft, riven vitlök, rök paprikapulver och fint havssalt i en liten skål. Vispa ordentligt tills alla ingredienser är helt inblandade och blandningen är slät och krämig. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt eller citronsaft om det behövs. Ställ åt sidan i rumstemperatur medan du förbereder papporna.

Step 2

Skölj shishitopapporna under kallt vatten och torka dem helt torra med hushållspapper eller en ren kökshandduk. Eventuell fukt på papporna kommer att få dem att ångas snarare än att blistras, så se till att de är ordentligt torra.

Step 3

Hetta upp en stor gjutjärnspanna eller en panna med tjock botten på medelhög värme. Tillsätt avokadooljan och snurra runt för att täcka pannans botten. Låt oljan hettas upp tills den glimmar och precis börjar ryka lätt - denna höga temperatur är avgörande för ordentlig blistring.

Step 4

Lägg alla shishitopeppar i den heta pannan i ett enda lager, arbeta i omgångar om det behövs för att undvika trängsel. Låt dem ligga ostörda i 30-45 sekunder för att utveckla förkolnade fläckar på första sidan. Denna initiala stekning är avgörande för att utveckla det karakteristiska blistrade utseendet.

Step 5

Använd en tång för att vända och rulla papporna var 30:e sekund, så att varje sida får kol och blistras. Fortsätt tillaga i totalt 3-4 minuter tills papporna är blistrade överallt med mörka förkolnade fläckar, har mjuknat något, men fortfarande behåller sin ljusgröna färg och struktur. De ska vara mjuka men inte helt genomstekta.

Step 6

Flytta de blistrade papporna omedelbart till ett serveringsfat. Medan de fortfarande är varma, strö generöst med flingsalt och låt saltkristallerna fästa vid de varma papporna.

Step 7

Servera papporna omedelbart medan de är varma, tillsammans med den rökiga vitlöksaiolin för doppning och färska citronklyftor vid sidan. Pressa citronsaft över papporna precis innan du äter för en ljus, syrlig kontrast till den rika aiolin. Ät papporna hela, håll dem i stjälken.