

Blistrade shishitopeppar med rökig vitlöksaioli

Snabbrostade shishitopeppar med krämig vitlöksaioli ger en blodsockervänlig förrätt som är klar på 10 minuter med minimalt antal ingredienser.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 10 min

Portioner: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingredienser

high heat cooking oil avokadoolja

about 20-25 peppers shishitopeppar

for finishing flingor av havssalt

for serving citronklyftor

use avocado oil mayo for best quality majonnäs

from about half a lemon färsk citronsaft

large clove, finely grated or pressed vitlöksklyfta, riven

for aioli fint havssalt

adds smoky depth rökt paprika

Instruktioner

Step 1

Förbered den rökiga vitlöksaiolin genom att blanda majonnäs, citronsaft, riven vitlök, rökt paprika och fint havssalt i en liten skål. Vispa ihop tills det är slätt och väl blandat. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt eller citronsaft om det behövs. Ställ åt sidan medan du förbereder pepparna. För ett lättare alternativ, byt ut grekisk yoghurt mot hälften eller all majonnäs.

Step 2

Skölj shishitopepparna under kallt vatten och torka dem helt torra med hushållspapper eller en ren kökshandduk. Eventuell fukt på pepparna kommer att få dem att ångas snarare än att blista ordentligt.

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 jämnt. Hetta tills oljan glimmar och precis börjar ryka, cirka 2 minuter.

Step 4

Lägg försiktigt de torkade shishitopepparna i den heta pannan i ett enda lager. Låt dem ligga ostörda i 30-45 sekunder för att utveckla en bra rostning på första sidan. Du bör höra ett omedelbart fräsande när de träffar pannan.

Step 5

Använd en tång för att vända pepparna och fortsätt tillaga, vänd var 30:e sekund, tills de är blistrade och rostade på alla sidor. Pepparna ska vara något mjukare men fortfarande ljusgröna och hålla sin form, cirka 3-4 minuters total tillagningstid.

Step 6

Flytta de blistrade pepparna omedelbart till ett serveringsfat. Medan de fortfarande är varma, strö generöst med flingor av havssalt och låt det fastna på de rostade ytorna.

Step 7

Servera pepparna varma tillsammans med den rökiga vitlöksaiolin för doppning och färska citronklyftor för pressning. För att äta, håll varje peppar vid stjälken, doppa i aiolin och njut av det mjuka köttet medan du undviker stjälk och frön. Varje portion ger cirka 8-10 peppar.