

Medelhavs räkor och tomatgryta med citron-örtkräm

En vibrerande italiensk-inspirerad skaldjursgryta med saftig räkor i en tomat-vinbas, avslutad med en frisk citronkräm—naturligt lågt GI och blodsocker-vänligt.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 35 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 20.3 / GI 33

Ingredienser

Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch nya potatisar

Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response extra virgin olivolja

Contains chromium which supports insulin function stor lök, tunt skivad

Very low GI; adds fiber and crunch sellerihalmar, skurna i 2,5 cm bitar

May help improve insulin sensitivity vitlöksklynnor, fint hackade

Provides omega-3 fatty acids and umami depth ansjovisfiléer, fint hackade

Capsaicin may support metabolic health röd chiliflakes

Low GI; rich in lycopene and fiber konserverad hackad tomat

Alcohol content cooks off; adds acidity and depth torrt vitt vin

Choose low-sodium to control blood pressure grönsaksbuljon, låg natriumhalt

logifoodcoach.com/recipes/medelhavs-raikor-och-tomatgryta-med-citron-ortkräm

Excellent lean protein source; zero carbohydrates råa kungräkor, skalade och avnervsade

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response citron, skål och juice

Adds briny flavor without sugar saltade kapis, sköljade och dränerade

Rich in antioxidants and vitamin K färsk plattbladad persilja, grovt hackad

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread fullkornssurdeggsbröd, rostat

Instruktioner

Step 1

Lägg de nya potatisarna i en stor gryta och täck med kallt saltat vatten. Koka upp över hög värme, reducera sedan till medelvärme och låt småkoka i 15-20 minuter tills potatisarna är mjuka när de genomborras med en kniv men behåller sin form. Dränera noggrant och ställ åt sidan för att svalna något, skär sedan i tjocka skivor omkring 1 cm tjocka. Att låta dem svalna hjälper till att utveckla motståndskraftig stärkelse, vilket sänker den glykemiska påverkan.

Step 2

Medan potatisarna kokar, värm olivoljan i en stor, djup stekpanna eller grytform över medellåg värme. Lägg till den skivade löken och selleribitarna, krydda med en nypa salt och nymalen svartpeppar. Koka försiktigt i 5-6 minuter, rör ibland, tills grönsakerna börjar mjukna och blir genomskinliga.

Step 3

Lägg till den hackade vitlöken, ansjovisfiléerna och chiliflakes i pannan. Fortsätt att koka i ytterligare 2-3 minuter, rör ofta och använd din sked för att bryta ned ansjovisarna tills de löses upp i oljan, vilket skapar en aromatisk bas för grytan.

Step 4

Öka värmen till medelhög och håll i det vita vinet, låt det bubbla kraftigt i 2 minuter för att koka bort alkoholen. Lägg till den hackade tomaten och grönsaksbuljon, rör för att kombinera. Låt blandningen småkoka, reducera sedan värmen till medel och koka utan lock i 15 minuter, rör ibland, tills såsen tjocknar något och smakerna smälter samman.

Step 5

Lägg till de skivade potatisarna, råa räkorna, citronjuice och sköljade kapis i grytan. Rör försiktigt för att fördela ingredienserna jämnt utan att bryta sönder potatisarna. Koka i 4-5 minuter tills räkorna blir rosa och ogenomskinliga helt igenom, var försiktig så att du inte överkokar dem då de kan bli gummiartade.

Step 6

Medan räkorna slutför tillagningen, förbered citronkrämen genom att kombinera den hackade persiljan och citronskålen i en liten skål, blanda väl med dina fingrar för att frigöra de aromatiska oljorna från skålen.

Step 7

Smaka grytan och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar om det behövs. Häll grytan i varma grunda skålar, se till att varje portion har en bra blandning av räkor, grönsaker och potatisar. Strö generöst den färska citronkrämen över toppen av varje portion och servera omedelbar med rostat surdegsbröd på sidan för att doppa i den smakrika buljongen.