

Örtkrustade seared kammusslor med medelhavsdofter

Perfekt stekta havsmusslor med en doftande rosmarin-timjan-skorpa ger magert protein med minimal påverkan på blodsockret—en sofistikerad låg-GI förrätt.

Förberedelse: 8 min

Tillagning: 6 min

Totalt: 14 min

Portioner: 2

GL 0.1 / GI 7

Ingredienser

extra virgin preferred for antioxidants olivolja

1 oz each, patted dry havsmusslor, sidmuskel borttagen

about 1 sprig färsk rosmarin, finhackad

leaves stripped from stems färska timjanblad, hackade

or to taste havssalt

or to taste nymald svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Ta ut kammusslorna från kylen och torka dem helt torra med hushållspapper, ta bort eventuella kvarvarande sidmuskler. Fukt är fienden till en bra stekning, så se till att kammusslorna är ordentligt torra. Låt dem vila i rumstemperatur i 5 minuter.

Step 2

Blanda den finhackade rosmarinen, timjanbladen, havssaltet och svartpepparn i en liten skål, rör om ordentligt för att skapa en aromatisk örtblandning.

Step 3

Tryck försiktigt örtblandningen på båda de platta sidorna av varje kammussel och skapa en jämn beläggning. Örterna ska fästa vid ytan utan att vara för tjocka.

Step 4

Hetta upp en stor stekpanna med tjock botten (gjutjärn eller rostfritt stål fungerar bäst) på medelhög värme i 2-3 minuter tills den är mycket het. Tillsätt olivoljan och snurra runt för att täcka pannbotten jämnt.

Step 5

Lägg försiktigt kammusslorna i den heta stekpannan och lämna utrymme mellan varje för att säkerställa ordentlig stekning. Rör inte om eller stör dem när de väl är placerade—detta gör att en gyllene skorpa kan bildas.

Step 6

Stek kammusslorna ostört i 2-3 minuter tills en djupt gyllenbrun skorpa utvecklas på undersidan. Kammusslorna ska släppa lätt från pannan när de är redo att vändas.

Step 7

Använd en tång och vänd varje kammussel försiktigt och stek den andra sidan i ytterligare 2-3 minuter. Kammusslorna ska kännas något fasta men fortfarande ha en mjuk kärna när de trycks försiktigt.

Step 8

Ta bort kammusslorna omedelbart från värmen när de når medium stekgrad—ogenomskinliga runt kanterna med en något genomskinlig mitt. Servera omedelbart medan de är varma, eventuellt garnerade med färska örkvistar och en klick citron.