

Sesamingefära-räkor med lågt glykemiskt index

Saftiga räkor i en blodsockervänlig asiatisk marinad med färsk ingefära och vitlök. Snabbt, smakfullt och perfekt för stabila glukosnivåer.

Förberedelse: 30 min

Tillagning: 2 min

Totalt: 32 min

Portioner: 6

GL 2.4 / GI 40

Ingredienser

Choose tamari for gluten-free option sojasås med låg salthalt

Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener
farinsocker

Healthy fat that slows glucose absorption rostad sesamolja

May help improve insulin sensitivity färsk ingefära, finhackad

Supports cardiovascular health and glucose metabolism vitlöksklyftor, finhackade

Capsaicin may boost metabolism chiliflakes

Excellent lean protein with zero carbs stora räkor, skalade och urtarmade

Instruktioner

Step 1

Förbered marinaden genom att vispa ihop sojasåsen med låg salthalt, farinsockret, sesamoljan, finhackad ingefära, finhackad vitlök och chiliflakes i en mellanstor skål tills sockret är helt upplöst.

Step 2

Tillsätt de skalade och urtarmade räkorna till marinaden och vänd försiktigt så att varje räka är ordentligt täckt med den smakrika blandningen.

Step 3

Täck över skålen och ställ i kylan i 30 minuter så att räkorna kan ta upp de aromatiska smakerna. Undvik att marinera längre än 1 timme eftersom syran kan börja koka räkorna.

Step 4

När du är redo att laga mat, spraya en stor stekpanna med non-stick-beläggning med matlagningsspray och värm på medelhög värme tills pannan är varm men inte rykande.

Step 5

Ta upp räkorna ur marinaden med en hålslev och spara hälften av marinadvätskan. Lägg räkorna i det varma pannan i ett enda lager och låt dem steka ostört i 1 minut tills undersidan blir rosa.

Step 6

Vänd på räkorna och häll i den sparade marinaden i pannan. Fortsätt att steka i 30-45 sekunder tills räkorna är ogenomskinliga hela vägen igenom och marinaden reduceras något till en glasyr.

Step 7

Flytta räkorna omedelbart till serveringsfat och ringla över såsen från pannan. Kasta eventuell oanvänd marinad. Servera varmt med icke-stärkelsehaltiga grönsaker eller blomkålsris för en komplett lågglykemisk måltid.