

Medelhavsinspirerad räkscampi med fullkornspasta

En blodsockervänlig variant på klassisk scampi med fullkornspasta, hälsosam olivolja och proteinrika räkor för stabil energi utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 35 min

Portioner: 6

GL 12.5 / GI 36

Ingredienser

Low GI alternative to white pasta fullkornsspaghetti

Heart-healthy monounsaturated fat extra virgin olivolja, delad

High protein, zero carbs stora räkor, skalade och urtarmade

Anti-inflammatory properties färsk vitlök, finhackad

Lower GI than onions schalottenlök, finhackad

Vitamin C, no added sugar färsk citronsaft

Nutrient-dense herb färsk bladpersilja, hackad

havssalt

To taste nymald svartpeppar

Adds depth, alcohol cooks off torr sherry eller konjak, valfritt

logifoodcoach.com/recipes/medelhavsinspirerad-rakscampi-med-fullkornspasta

Minimal amount for richness osaltat smör

Instruktioner

Step 1

Koka upp en stor kastrull saltat vatten på hög värme. Tillsätt fullkornsspaghettin och koka enligt anvisningarna på förpackningen tills den är al dente, vanligtvis 9-11 minuter. Spara 1/2 dl pastavatten innan du håller av. Häll av pastan ordentligt i ett durkslag och ställ åt sidan.

Step 2

Medan pastan kokar, torka räkor helt torra med hushållspapper för att säkerställa ordentlig bryning. Krydda lätt med en nypa salt och peppar på båda sidor.

Step 3

Hetta upp 1 matsked olivolja i en stor stekpanna på medelhög värme tills den glimmar. Lägg i räkor i ett enda lager, arbeta i omgångar om nödvändigt för att undvika trängsel. Stek ostört i 2-3 minuter tills undersidorna blir rosa och gyllene, vänd sedan och stek ytterligare 2 minuter tills de precis är genomstekta. Flytta räkor till en ren skål och täck med folie för att hålla dem varma.

Step 4

Sänk värmen till medel och tillsätt resterande 2 matskedar olivolja i samma stekpanna. Tillsätt den finhackade vitlöken och den hackade schalottenlöken, rör konstant i 30-45 sekunder tills den doftar men inte har brunats. Om du använder, tillsätt försiktigt sherryn eller konjaket och låt det bubbla i 30 sekunder för att koka bort alkoholen.

Step 5

Tillsätt den färska citronsaften, hackad persilja, salt och peppar i stekpannan. Rör om för att blanda och låt såsen sjuda försiktigt i 1 minut. Ta bort pannan från värmen och rör ner smöret tills det smält och blandats in i såsen.

Step 6

Lägg tillbaka de kokta räkor i stekpannan tillsammans med eventuell uppsamlad saft. Vänd försiktigt för att täcka räkor jämnt med den aromatiska såsen. Om såsen verkar för tjock, tillsätt en skvatt av det sparade pastavatten för att luckra upp den.

<https://www.bonifoodandco.com/recipes/mediterranean-inspired-recipe-with-full-kornspasta>

Step 7

Tillsätt den avrunna fullkornspasta direkt i stekpannan med räkorna och såsen. Blanda allt med hjälp av tång tills pastan är väl täckt och genomvärmad, cirka 1-2 minuter. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt, peppar eller citronsaft om det behövs. Fördela i uppvärmda djupa tallrikar och servera omedelbart, garnerad med extra persilja om så önskas.