

Sarımsaklı-Limonlu Karidyeler ve Puy Mercimeği

Lezzetli marine karidyeler, bu protein açısından zengin, düşük GI yemeğinde topraklı Puy mercimeği ile buluşur ve kan şekerini dengeli tutarken cesur Asya-ilham almış tatları sunar.

Hazırlık: 25 min

Pişirme: 20 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 5.3 / GI 41

Malzemeler

Defrost completely if using frozen çiğ kaplan karidyeleri, kabuk soyulmuş ve damarları çıkarılmış

kırmızı biberler, tohumları çıkarılmış ve ince doğranmış

limon, zest ve suyu

büyük sarımsak diş, ezilmiş

nötr pişirme yağı

Puy mercimeği, kuru

düşük sodyumlu soya sosu

açık bal

pirinç şarabı sirkesi

susam tohumları, kavrulmuş

taze kişniş yaprakları, kaba doğranmış

logifoodcoach.com/recipes/sarimsakli-limonlu-karidyeler-ve-puy-mercimegi

Talimatlar

Step 1

Karidyeleri sıg bir kasede, doğranmış biberden yarısı, tüm limon zesti ve suyu, ezilmiş sarımsak ve 1 yemek kaşığı yağ ile birleştirin. Eşit şekilde kaplayacak şekilde karıştırın, plastik sarı ile kapatın ve karidyelere tatların nüfuz etmesi için 20-25 dakika boyunca buzdolabında tutun.

Step 2

Karidyeler marine olurken, Puy mercimeğini soğuk su altında yıkayın. Orta boy bir tencereye yerleştirin ve yaklaşık 2 inç kadar su ekleyin. Yüksek ısıda kaynayan bir kaynama getirin, ardından hafif bir pişirmeye düşürün. Mercimekler yumuşayana ancak şeklini koruyuncaya kadar 15-20 dakika pişirin. Ara sıra kontrol edin ve gerekirse daha fazla su ekleyin.

Step 3

Kalan doğranmış biberi, soya sosunu, balı ve pirinç şarabı sirkesini küçük bir kasede çırparak Asya tarzı sos hazırlayın, bal tamamen çözünene kadar. Bir kenara ayırın.

Step 4

Mercimekler piştiğinde, ince göz taramalı bir süzgeçte iyice süzün ve sıcakken büyük bir karıştırma kasesine aktarın. Sosun çoğunu sıcak mercimeklerin üzerine dökün (yaklaşık 1 yemek kaşığı ayırın) ve iyi karıştırın. Kavrulmuş susam tohumlarını ekleyin ve eşit şekilde dağılana kadar karıştırın. Sıcak mercimekler sosu güzel bir şekilde emecektir.

Step 5

Büyük bir tava veya wok'u yüksek ısıda çok sıcak olana kadar ısıtın. Kalan yemek kaşığı yağı ekleyin ve kaplayacak şekilde çevirin. Karidyeleri marinattan çıkarın, fazlasını sallayın ve marinayı ayırın. Karidyeleri sıcak tavaya tek katman halinde ekleyin.

Step 6

Karidyeleri 1-2 dakika hareket ettirmeden pişirin, alt tarafı pembe ve hafifçe karamelleşinceye kadar. Her karidyeyi çevirin ve pişene ve saydam olana kadar 1-2 dakika daha pişirin. Ayrılan marinayı tavaya dökün ve 30 saniye kaynasına ve azalmasına izin verin.

Step 7

Doğranmış kişnişi sos yapılmış mercimeklere katlayın, küçük bir miktarı garni için ayırın. Mercimek karışımını dört servis tabağı veya sığ kaseler arasında bölün. Her porsiyonun üzerine pişmiş karidyeleri yerleştirin, tava suyuyla çizgi çekin ve ayrılan kişniş ve kalan sosun son bir çizgisi ile bitirin. Karidyeler sıcakken hemen servis edin.