

Kavrulmuş shishito biberleri ve dumanlı sarımsaklı aioli

Hızlıca kavrulmuş shishito biberleri ve kremamsı sarımsaklı aioli, kan şekerini dengeleyici, sadece 10 dakikada hazır olan ve az yağ gerektiren bir mezedir.

Hazırlık: 5 min

Pişirme: 5 min

Toplam: 10 min

Porsiyon: 4

GL 0.9 / GI 25

Malzemeler

high smoke point oil for searing avokado yağı

mild Japanese peppers, about 1 in 10 is spicy shishito biberleri

for finishing pul deniz tuzu

for serving limon dilimleri

use avocado oil mayo for best health benefits mayonez

freshly squeezed taze limon suyu

large clove, finely grated or pressed sarımsak dişi, rendelenmiş

for aioli seasoning ince deniz tuzu

adds smoky depth without heat tütsülenmiş kırmızı biber

Talimatlar

Step 1

Dumanlı sarımsaklı aioliyi hazırlamak için küçük bir karıştırma kasesinde mayonez, limon suyu, rendelenmiş sarımsak, tıtsülenmiş kırmızı biber ve ince deniz tuzunu birleştirin. Tüm malzemeler tamamen karışana ve karışım pürüzsüz ve kremamsı olana kadar iyice çırpın. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz veya limon suyu ile ayarlayın. Biberleri hazırlarken oda sıcaklığında bir kenara koyun.

Step 2

Shishito biberlerini soğuk su altında durulayın ve kağıt havlu veya temiz bir mutfak beziyle tamamen kurulayın. Biberlerin üzerindeki herhangi bir nem, kavrulmak yerine buharlaşmalarına neden olacağından, iyice kurulandıklarından emin olun.

Step 3

Büyük bir döküm demir tava veya kalın tabanlı bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın. Avokado yağını ekleyin ve tavanın tabanını kaplayacak şekilde çevirin. Yağın parıldayana ve hafifçe tıtmeye başlayana kadar ısınmasına izin verin - bu yüksek sıcaklık düzgün kavrulma için gereklidir.

Step 4

Tüm shishito biberlerini sıcak tavaya tek katman halinde ekleyin, kalabalık olmayı önlemek için gerekirse partiler halinde çalışın. İlk tarafta kavrulmuş noktalar oluşması için 30-45 saniye kıpırdatmadan bekletin. Bu ilk kavurma, karakteristik kavrulmuş görünümü geliştirmek için çok önemlidir.

Step 5

Maşa kullanarak biberleri her 30 saniyede bir çevirin ve karıştırın, her tarafın kavrulmasına ve kabarcıkklanmasına izin verin. Biberler her taraftan kavrulmuş ve koyu kavrulmuş noktalarla kabarcıkklanana, hafifçe yumuşayana, ancak hala parlak yeşil renklerini ve yapısal bütünlüklerini koruyuncaya kadar toplam 3-4 dakika pişirmeye devam edin. Yumuşak olmalı ama tamamen pişmemiş olmalıdırlar.

Step 6

Kavrulmuş biberleri hemen bir servis tabağına aktarın. Hala sıcakken, tuz kristallerinin sıcak biberlere yapışmasına izin vererek bol miktarda pul deniz tuzu serpin.

<https://www.thefoodie.com/recipes/kavrulmus-shishito-biberleri-ve-dumanli-sarimsak-aioli>

Step 7

Biberleri hemen sıcakken, daldırmak için dumanlı sarımsaklı aioli ve yanında taze limon dilimleri ile servis edin. Zengin aioliye parlak, asidik bir kontrast için yemeden hemen önce biberlerin üzerine limon suyu sıkın. Biberleri sapından tutarak bütün olarak yiyin.