

Kavrulmuş shishito biberleri ve dumanlı sarımsaklı aioli

Hızlıca kavrulmuş shishito biberleri ve kremalı sarımsaklı aioli, kan şekerini dengeleyici, 10 dakikada hazır, az malzemeli bir başlangıç.

Hazırlık: 5 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 10 min

Porsiyon: 4

GL 0.9 / GI 25

Malzemeler

high heat cooking oil avokado yağı

about 20-25 peppers shishito biberleri

for finishing pul deniz tuzu

for serving limon dilimleri

use avocado oil mayo for best quality mayonez

from about half a lemon taze limon suyu

large clove, finely grated or pressed sarımsak dişi, rendelenmiş

for aioli ince deniz tuzu

adds smoky depth tütünlenmiş tatlı kırmızı biber

Talimatlar

Step 1

Dumanlı sarımsaklı aioliyi hazırlamak için küçük bir karıştırma kasesinde mayonez, limon suyu, rendelenmiş sarımsak, tıtsülenmiş tatlı kırmızı biber ve ince deniz tuzunu birleştirin. Pürüzsüz ve iyi karışana kadar çırpın. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz veya limon suyu ile baharatı ayarlayın. Biberleri hazırlarken bir kenara koyun. Daha hafif bir seçenek için mayonezin yarısını veya tamamını Yunan yoğurdu ile değiştirin.

Step 2

Shishito biberlerini soğuk su altında durulayın ve kağıt havlu veya temiz bir mutfak beziyle tamamen kurulayın. Biberlerin üzerindeki herhangi bir nem, düzgün kavrulmak yerine buharlaşmalarına neden olur.

Step 3

Büyük bir döküm demir tava veya kalın tabanlı bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın. Avokado yağını ekleyin ve tavanın tabanını eşit şekilde kaplayacak şekilde çevirin. Yağ parıldayana ve hafifçe dumanlanmaya başlayana kadar ısıtın, yaklaşık 2 dakika.

Step 4

Kurulanmış shishito biberlerini sıcak tavaya tek sıra halinde dikkatlice ekleyin. İlk tarafta iyi bir kavurma oluşması için 30-45 saniye kıpırdatmadan bekletin. Tavaya düştüklerinde hemen cızırtı sesi duymalısınız.

Step 5

Maşa kullanarak biberleri çevirin ve her 30 saniyede bir çevirerek tüm tarafları kavrulup karamelleşene kadar pişirmeye devam edin. Biberler hafifçe yumuşamalı ancak hala parlak yeşil olmalı ve şekillerini korumalıdır, toplam pişirme süresi yaklaşık 3-4 dakika.

Step 6

Kavrulmuş biberleri hemen bir servis tabağına aktarın. Hala sıcakken, kavrulmuş yüzeylere yapışmasına izin vererek bol miktarda pul deniz tuzu serpin.

Step 7

Biberleri sıcakken dumanlı sarımsaklı aioli ve taze limon dilimleri ile servis edin. Yemek için her biberi sapından tutun, aioliye batırın ve sap ve tohumlardan kaçınarak yumuşak etini tadın. Her porsiyon yaklaşık 8-10 biber içerir.