

Akdeniz aromatikleriyle otlu kabuğa bürünmüş sote deniz tarağı

Kokulu biberiye-kekik kabuğuyla mükemmel şekilde sote edilmiş deniz tarakları, kan şekerine minimum etki ile yağsız protein sunar—sofistike düşük GI ana yemek.

Hazırlık: 8 min

Pişirme: 6 min

Toplam: 14 min

Porsiyon: 2

GL 0.1 / GI 7

Malzemeler

extra virgin preferred for antioxidants zeytinyağı

1 oz each, patted dry deniz tarağı, yan kas çıkarılmış

about 1 sprig taze biberiye, ince kıyılmış

leaves stripped from stems taze kekik yaprakları, kıyılmış

or to taste deniz tuzu

or to taste taze öğütülmüş karabiber

Talimatlar

Step 1

Deniz taraklarını buzdolabından çıkarın ve kalan yan kasları da çıkararak kağıt havluyla tamamen kurulayın. Nem iyi bir soteleşmenin düşmanıdır, bu yüzden deniz taraklarının iyice kurulanmış olduğundan emin olun. Oda sıcaklığında 5 dakika dinlenmeye bırakın.

logifoodcoach.com/recipes/akdeniz-aromatikleriyle-otlu-kabuga-burunmus-sote-deniz-taragi

Step 2

İnce kıyılmış biberiye, kekik yaprakları, deniz tuzu ve karabiberi küçük bir kaptan birleştirin, aromatik bir ot karışımı oluşturmak için iyice karıştırın.

Step 3

Ot karışımını her deniz tarağının her iki düz tarafına da hafifçe bastırarak eşit bir kaplama oluşturun. Otlar çok kalın olmadan yüzeye yapışmalıdır.

Step 4

Büyük kalın tabanlı bir tavayı (dökme demir veya paslanmaz çelik en iyisidir) orta-yüksek ateşte 2-3 dakika çok ısınmaya kadar ısıtın. Zeytinyağını ekleyin ve tava tabanını eşit şekilde kaplamak için çevirin.

Step 5

Deniz taraklarını sıcak tavaya dikkatlice yerleştirin, düzgün soteleşme sağlamak için her birinin arasında boşluk bırakın. Yerleştirdikten sonra hareket ettirmeyin veya karıştırmayın—bu altın bir kabuğun oluşmasını sağlar.

Step 6

Deniz taraklarını altında derin altın-kahverengi bir kabuk oluşana kadar 2-3 dakika karıştırmadan soteleyin. Çevirmeye hazır olduklarında deniz tarakları tavadan kolayca ayrılmalıdır.

Step 7

Maşa kullanarak her deniz tarağını nazikçe çevirin ve ikinci tarafı 2-3 dakika daha soteleyin. Deniz tarakları hafifçe bastırıldığında biraz sert hissettirmeli ancak yine de yumuşak bir merkeze sahip olmalıdır.

Step 8

Deniz tarakları orta pişkinliğe ulaştığında—kenarları opak, merkezi hafif yarı saydam—hemen ateşten alın. Sıcakken hemen servis yapın, isteğe bağlı olarak taze ot dalları ve bir sıkım limonla süsleyin.