

Akdeniz usulü karidesli scampi ve tam buğday makarna

Klasik scampi'nin kan şekerine dost versiyonu: tam buğday makarna, kalp dostu zeytinyağı ve protein açısından zengin karides ile dengeli enerji, ani yükselme olmadan.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 6

GL 12.5 / GI 36

Malzemeler

Low GI alternative to white pasta tam buğday spagetti

Heart-healthy monounsaturated fat sızma zeytinyağı, bölünmüş

High protein, zero carbs büyük karides, soyulmuş ve bağırsağı temizlenmiş

Anti-inflammatory properties taze sarımsak, kıyılmış

Lower GI than onions arpacık soğanı, ince doğranmış

Vitamin C, no added sugar taze limon suyu

Nutrient-dense herb taze İtalyan maydanozu, kıyılmış

deniz tuzu

To taste taze öğütülmüş karabiber

Adds depth, alcohol cooks off sek şeri veya konyak, isteğe bağlı

Minimal amount for richness tuzsuz tereyağı

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tencerede tuzlu suyu yüksek ateşte kaynama noktasına getirin. Tam buğday spagetti ekleyin ve ambalaj talimatlarına göre dente olana kadar, genellikle 9-11 dakika pişirin. Süzmeden önce 1/2 su bardağı makarna pişirme suyunu ayırın. Makarnayı bir süzgeçte iyice süzün ve bir kenara koyun.

Step 2

Makarna pişerken, karidesleri düzgün kızarma sağlamak için kağıt havlu ile tamamen kurulayın. Her iki tarafına da hafifçe bir tutam tuz ve karabiber serpin.

Step 3

Büyük bir tavada veya sote tavaasında 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta-yüksek ateşte parıldayana kadar ısıtın. Karidesleri tek sıra halinde ekleyin, kalabalık olmamak için gerekirse partiler halinde çalışın. Altları pembe ve altın rengine dönene kadar 2-3 dakika karıştırmadan pişirin, sonra çevirin ve tam pişene kadar 2 dakika daha pişirin. Karidesleri temiz bir kaseye alın ve sıcak tutmak için folyo ile örtün.

Step 4

Isıyı orta ateşe düşürün ve aynı tavaya kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını ekleyin. Kırılmış sarımsak ve doğranmış arpacık soğanını ekleyin, kokusu çıkana kadar ama kızarmadan 30-45 saniye sürekli karıştırın. Kullanıyorsanız, dikkatlice şeri veya konyağı ekleyin ve alkolün uçması için 30 saniye köpürmesine izin verin.

Step 5

Tavaya taze limon suyu, kırılmış maydanoz, tuz ve karabiber ekleyin. Karıştırarak birleştirin ve sosun 1 dakika hafifçe kaynamasına izin verin. Tavayı ateşten alın ve tereyağı eriyip sosa karışana kadar karıştırın.

Step 6

Pişmiş karidesleri biriken sularıyla birlikte tavaya geri koyun. Karideslerin aromatik sosla eşit şekilde kaplanması için nazikçe karıştırın. Sos çok kalın görünüyorsa, gevşetmek için ayırdığınız makarna suyundan bir tutam ekleyin.

Step 7

Süzülmüş tam buğday makarnayı doğrudan karides ve sosun olduğu tavaya ekleyin. Her şeyi maşa kullanarak makarna iyi kaplanana ve ısınıncaya kadar, yaklaşık 1-2 dakika karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz, karabiber veya limon suyu ile baharatı ayarlayın. Isıtılmış sığ kaselere bölün ve isterseniz ekstra maydanoz ile süsleyerek hemen servis yapın.