

Habas Blancas Mediterráneas con Cordero Crujiente de Hierbas

Tierno cordero sellado acompañado de cremosas habas blancas guisadas en un caldo aromático de tomate—un festín griego rico en proteínas y bajo en índice glucémico que mantiene estable el nivel de azúcar en sangre.

Preparación: 10 min Cocción: 25 min Total: 35 min Porciones: 4

GL 15.5 / GI 29

Ingredientes

filete de cordero, desgrasado

aceite de oliva virgen extra

dientes de ajo, machacados

cebolla grande, finamente picada

puré de tomate

eneldo fresco, mayormente picado con algo reservado

vinagre de vino tinto

caldo de pollo bajo en sodio

habas blancas (habas gigantes), escurridas y enjuagadas

queso feta, desmenuzado

Instrucciones

Step 1

Seca el filete de cordero con papel de cocina. En un bol pequeño, combina media cucharada de aceite de oliva con un diente de ajo machacado. Frota esta mezcla por todo el cordero, luego sazona generosamente con sal y pimienta negra recién molida. Deja reposar a temperatura ambiente para marinarse mientras preparas la mezcla de habas, o cubre y refrigerá hasta 2 horas para una penetración de sabor más profunda.

Step 2

Calienta la cucharada restante de aceite de oliva en una sartén grande y profunda o sauté a fuego medio. Añade la cebolla picada y los dos dientes de ajo machacados restantes, sazona ligeramente con sal, y cocina durante 7-8 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se vuelva suave y translúcida sin dorarse.

Step 3

Incorpora el puré de tomate y cocina durante 1 minuto para caramelizar ligeramente. Añade el eneldo picado (reservando algunas hojas enteras para decorar), vinagre de vino tinto y caldo de pollo. Remueve bien para combinar, luego añade las habas blancas escurridas. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Step 4

Lleva la mezcla de habas a un hervor suave, luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocina sin tapar durante 15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que el líquido se haya reducido aproximadamente dos tercios y las habas estén tiernas y cremosas. La mezcla debe ser sabrosa pero no acuosa.

Step 5

Mientras las habas se cocinan a fuego lento, calienta una sartén de fondo pesado o de hierro fundido a fuego alto hasta que esté muy caliente. Añade el filete de cordero marinado y sella sin mover durante 2 minutos hasta que se forme una costra dorada. Voltea y sella todos los lados durante aproximadamente 5 minutos en total para un término medio-rojo, o más tiempo si prefieres la carne más hecha.

Step 6

Transfiere el cordero sellado a una tabla de cortar, cúbrelo suelto con papel de aluminio, y deja reposar durante 5 minutos. Este período de reposo permite que los jugos se redistribuyan por toda la carne, asegurando la máxima ternura.

Step 7

Corta el cordero reposado contra el grano en medallones gruesos, de aproximadamente 1-2 cm de ancho. Divide la mezcla de habas blancas caliente entre cuatro boles o platos poco profundos. Coloca el cordero cortado encima o al lado de las habas.

Step 8

Termina cada porción esparciendo queso feta desmenuzado por encima y decorando con las hojas de eneldo fresco reservadas. Sirve inmediatamente mientras está caliente, opcionalmente con un acompañamiento de hojas verdes o una simple ensalada de pepino para añadir fibra y nutrientes.