

Ensalada mediterránea de judías verdes con almendras tostadas y queso feta

Una ensalada vibrante de bajo índice glucémico con judías verdes crujientes, almendras tostadas y queso feta en un aliño de limón brillante, perfecta para mantener estable el azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min

Total: 35 min

Porciones: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredientes

Toast until golden for enhanced flavor and crunch almendras laminadas

Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber judías verdes, limpias y cortadas en trozos de 5-7 cm

For steaming the green beans agua

Split between cooking and dressing sal marina fina, dividida

Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity aceite de oliva virgen extra

About half a lemon; may help moderate glycemic response jugo de limón fresco

Adds tangy depth without added sugars mostaza Dijon

Small to medium clove; supports metabolic health diente de ajo, picado o prensado

logifoodcoach.com/recipes/ensalada-mediterranea-de-judias-verdes-con-almendras-tostadas-y-queso-feta

Several twists to taste pimienta negra recién molida

Just a pinch for subtle heat hojuelas de chile rojo

Provides protein and calcium with minimal carbs queso feta desmenuzado, dividido

Large leaves for fresh herbal notes hojas de albahaca fresca, rotas o picadas

From about half a lemon for bright finishing touch ralladura de limón

Instrucciones

Step 1

Coloca una sartén grande a fuego medio y añade las almendras laminadas. Tuéstalas mientras revuelves constantemente para evitar que se quemen, unos 3 minutos. Baja el fuego a medio-bajo y continúa revolviendo hasta que las almendras se vuelvan fragantes y desarrollen bordes dorados, de 1 a 3 minutos más. Transfiere inmediatamente las almendras tostadas a un tazón pequeño y deja enfriar.

Step 2

Regresa la sartén vacía a fuego medio-bajo. Añade las judías verdes limpias y cortadas junto con el agua y la mitad de la sal (1/4 de cucharadita). Cubre la sartén con una tapa y deja que las judías se cocinen al vapor, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén casi tiernas pero aún tengan un ligero crujido, aproximadamente 7 a 10 minutos.

Step 3

Retira la tapa de la sartén y aumenta el fuego a medio-alto. Continúa cocinando las judías verdes, revolviendo frecuentemente, hasta que toda el agua se haya evaporado y las judías estén crujientes pero tiernas, unos 2 a 5 minutos. Retira la sartén del fuego y reserva.

Step 4

Mientras las judías verdes se cocinan, prepara el aliño batiendo juntos el aceite de oliva, el jugo de limón, la mostaza Dijon, el ajo picado, la pimienta negra, las hojuelas de chile rojo y la 1/4 de cucharadita restante de sal en un tazón pequeño. Reserva el aliño hasta que esté listo para usar.

Step 5

Una vez que las judías verdes hayan terminado de cocinarse y el agua se haya evaporado, bate el aliño rápidamente otra vez para recombinar, luego viértelo directamente sobre las judías verdes tibias en la sartén. Añade las almendras tostadas de vuelta a la sartén junto con la mitad del queso feta desmenuzado, reservando el resto para decorar.

Step 6

Mezcla todo bien para cubrir las judías verdes uniformemente con el aliño y distribuir las almendras y el queso por todas partes. Prueba y ajusta la sazón, añadiendo más jugo de limón para brillo o pimienta negra para picante si lo deseas.

Step 7

Transfiere la ensalada de judías verdes aliñada a una fuente o tazón para servir. Decora con el queso feta desmenuzado restante y las hojas de albahaca fresca rotas o picadas. Termina rallando ralladura de limón fresco por encima para una nota cítrica aromática. Sirve inmediatamente mientras aún está ligeramente tibia, o deja enfriar a temperatura ambiente. Esta ensalada se disfruta mejor fresca pero puede refrigerarse hasta por 2 días.