
Ensalada mediterránea de judías verdes con almendras tostadas y queso feta

Judías verdes crujientes se encuentran con almendras tostadas y queso feta en esta vibrante ensalada mediterránea: un acompañamiento amigable con el azúcar en sangre que es tan nutritivo como delicioso.

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min

Total: 35 min

Porciones: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredientes

for toasting almendras laminadas

fresh, ends trimmed judías verdes, limpias y cortadas en trozos de 5-7 cm

for steaming agua

divided use sal marina fina, dividida

high-quality aceite de oliva virgen extra

from about half a lemon jugo de limón fresco

for dressing mostaza Dijon

minced or pressed diente de ajo, pequeño a mediano

several twists pimienta negra recién molida

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

pinch for heat hojuelas de chile

divided for mixing and garnish queso feta desmenuzado, dividido

torn or chopped for garnish hojas de albahaca fresca, grandes

from about half a lemon, for garnish 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 déjalas enfriar.

Step 2

Vuelve a colocar la misma sartén a fuego medio-bajo. Añade las judías verdes limpias y cortadas junto con el agua y la mitad de la sal (aproximadamente 1/4 de cucharadita). Cubre la sartén con una tapa y deja que las judías se cocinen al vapor, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas pero crujientes, 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 perfectamente tiernas con un ligero punto de firmeza, unos 2 a 5 minutos. Retira del fuego y deja la sartén a un lado.

Step 4

Mientras las judías verdes se cocinan, prepara el aderezo de limón y Dijon. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva virgen extra, el jugo de limón fresco, la mostaza Dijon, el ajo picado o prensado, la pimienta negra, las hojuelas de chile y el 1/4 de cucharadita restante de sal hasta que esté bien combinado y emulsionado.

Step 5

Una vez que las judías verdes estén cocidas, bate el aderezo rápidamente otra vez para recombinar, luego viértelo directamente sobre las judías verdes tibias en la sartén. Añade las almendras tostadas y la mitad del queso feta desmenuzado, reservando el resto para decorar. Mezcla todo suavemente pero completamente hasta que las judías estén uniformemente cubiertas.

Step 6

Prueba la ensalada y ajusta el sazón según sea necesario: añade más jugo de limón para brillo o pimienta negra adicional para profundidad. Las judías tibias absorberán los sabores maravillosamente.

Step 7

Transfiere la ensalada de judías verdes aderezada a un tazón o fuente para servir. Decora con el queso feta desmenuzado restante y las hojas de albahaca fresca rasgadas o picadas. Usa un rallador fino para añadir una ligera capa de ralladura de limón fresco por encima. Sirve inmediatamente mientras aún esté ligeramente tibia, o deja enfriar a temperatura ambiente para un acompañamiento refrescante.