

Ejotes crujientes con almendras, limón y ajo

Ejotes tiernos y crujientes mezclados con almendras tostadas, chalotes aromáticos y limón fresco crean una guarnición amigable con el azúcar en sangre que es elegante y fácil de preparar.

Preparación: 10 min

Cocción: 10 min

Total: 20 min

Porciones: 4

GL 1.1 / GI 21

Ingredientes

Low GI (15) - excellent for blood sugar control, high in fiber ejotes frescos, preferiblemente tipo francés, sin puntas

Provides healthy fats and protein to slow glucose absorption almendras fileteadas

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

Lower glycemic impact than onions, adds aromatic depth chalote, rebanado finamente

For seasoning and blanching water sal de mar, más para sazonar

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism diente de ajo, rallado

Citric acid can help lower glycemic response of meals jugo de limón fresco

Contains piperine which may enhance metabolic function pimienta negra recién molida

Instrucciones

Step 1

Prepara un baño de hielo llenando un tazón grande con agua fría y cubos de hielo, luego reserva. Pon a hervir una olla grande de agua con sal a fuego alto.

Step 2

Añade los ejotes sin puntas al agua hirviendo y blanquea por exactamente 2 minutos hasta que estén verde brillante y tiernos pero crujientes. Inmediatamente escurre los ejotes en un colador.

Step 3

Sumerge los ejotes escurridos en el baño de hielo para detener la cocción y fijar su color vibrante. Deja reposar por 1 minuto, luego escurre completamente y seca muy bien con un trapo de cocina limpio.

Step 4

Coloca una sartén de hierro fundido o una sartén de fondo grueso a fuego medio. Añade las almendras fileteadas a la sartén seca y tuesta, moviendo frecuentemente, por 2 a 3 minutos hasta que estén doradas y aromáticas. Transfiere las almendras tostadas a un tazón pequeño y reserva.

Step 5

Regresa la sartén a fuego medio y añade el aceite de oliva. Una vez que brille, añade el chalote rebanado y la sal de mar. Saltea por 2 minutos, moviendo ocasionalmente, hasta que el chalote se suavice y se vuelva translúcido.

Step 6

Añade los ejotes blanqueados a la sartén y mezcla para cubrir con el aceite y los chalotes. Saltea por 2 a 4 minutos, moviendo frecuentemente, hasta que los ejotes estén bien calientes y desarrolle una ligera caramelización en algunos bordes.

Step 7

Retira la sartén del fuego e inmediatamente añade el ajo rallado y el jugo de limón fresco.

Mezcla todo vigorosamente por 30 segundos, permitiendo que el calor residual suavice el ajo sin quemarlo.

Step 8

Prueba y ajusta la sazón con sal adicional y pimienta negra recién molida según sea necesario. Transfiere a un platón, esparce las almendras tostadas encima y sirve inmediatamente mientras esté caliente.