

Judías Mantequilla Tibias con Ajo y Limón Fresco

Un acompañamiento inspirado en la cocina mediterránea que presenta judías mantequilla cremosas en aceite de ajo fragante con limón brillante—listo en solo 10 minutos para estabilizar el azúcar en sangre.

Preparación: 5 min

Cocción: 5 min

Total: 10 min

Porciones: 4

GL 14.4 / GI 29

Ingredientes

healthy fat to slow glucose absorption aceite de oliva virgen extra

supports insulin sensitivity diente de ajo, machacado

low GI legume, approximately 2 standard 400g cans judías mantequilla enlatadas, escurridas y enjuagadas

acidity lowers glycemic response limón fresco, ralladura y jugo

small bunch, adds freshness and nutrients perejil fresco de hoja plana, picado toscamente

Instrucciones

Step 1

Escurre las judías mantequilla enlatadas completamente en un colador y enjuágalas bajo agua fría corriente para eliminar el exceso de sodio. Déjalas escurrir completamente mientras preparas los otros ingredientes.

Step 2

Pela y machaca el diente de ajo usando el lado plano de un cuchillo o un prensador de ajo. Ralla la cáscara del limón usando un rallador microplane o fino, teniendo cuidado de solo remover la capa exterior amarilla brillante. Corta el limón por la mitad y exprime el jugo, removiendo cualquier semilla.

Step 3

Enjuaga el perejil bajo agua fría, sécalo con toallas de papel, y pica toscamente las hojas, descartando los tallos gruesos. Deberías tener aproximadamente 3-4 cucharadas de perejil picado.

Step 4

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande o skillet a fuego medio. Añade el ajo machacado y cocina suavemente durante 60-90 segundos, revolviendo frecuentemente, hasta que esté fragante y apenas comenzando a dorarse. Ten cuidado de no quemar el ajo ya que se volverá amargo.

Step 5

Añade las judías mantequilla escurridas a la sartén con el aceite de ajo. Revuelve suavemente para cubrir todas las judías en el aceite aromático y caliéntalas durante 2-3 minutos, revolviendo ocasionalmente. Las judías deben estar calientes pero no blandas.

Step 6

Retira la sartén del fuego. Inmediatamente revuelve la ralladura de limón, el jugo de limón y el perejil picado. Sazona generosamente con pimienta negra recién molida y una pizca de sal marina al gusto, teniendo en cuenta que las judías enlatadas ya contienen algo de sodio.

Step 7

Transfiere la ensalada tibia de judías mantequilla a un plato de servir y sirve inmediatamente mientras aún esté tibia, o permite que se enfríe a temperatura ambiente. Este plato combina hermosamente con pescado a la parrilla, pollo asado, o como parte de un mezze mediterráneo. Los sobrantes pueden refrigerarse en un recipiente hermético hasta 3 días y disfrutarse fríos o recalentados suavemente.