

Fagioli Burro Mediterranei con Agnello Croccante alle Erbe

Tenero agnello rosolato abbinato a fagioli burro cremosi brasati in un brodo di pomodoro aromatico — un festino greco ricco di proteine e a basso indice glicemico che mantiene stabile la glicemia.

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

GL 15.5 / GI 29

Ingredienti

filetto di agnello, pulito

olio extravergine di oliva

spicchi d'aglio, schiacciati

cipolla grande, finemente tritata

passata di pomodoro

aneto fresco, per lo più tritato con un po' riservato

aceto di vino rosso

brodo di pollo a basso contenuto di sodio

fagioli burro (fagioli giganti), scolati e sciacquati

logifoodcoach.com/recipes/fagioli-burro-mediterranei-con-agnello-croccante-alle-erbe

formaggio feta, sbriciolato

Istruzioni

Step 1

Asciuga il filetto di agnello con carta assorbente. In una piccola ciotola, combina mezzo cucchiaino di olio d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato. Strofini questo miscuglio su tutto l'agnello, quindi condisci generosamente con sale e pepe nero macinato fresco. Metti da parte a temperatura ambiente per marinare mentre prepari il miscuglio di fagioli, oppure copri e refrigera fino a 2 ore per una penetrazione del sapore più profonda.

Step 2

Riscalda il cucchiaino rimanente di olio d'oliva in una grande padella profonda o padella per rosolare a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e i due spicchi d'aglio schiacciati rimanenti, condisci leggermente con sale, e cuoci per 7-8 minuti, mescolando occasionalmente, finché la cipolla non diventa morbida e traslucida senza dorare.

Step 3

Aggiungi la passata di pomodoro e cuoci per 1 minuto per caramellare leggermente. Aggiungi l'aneto tritato (riservando alcune foglie intere per guarnire), l'aceto di vino rosso e il brodo di pollo. Mescola bene per combinare, quindi aggiungi i fagioli burro scolati. Condisce con sale e pepe a piacere.

Step 4

Porta il miscuglio di fagioli a un leggero sobbollire, quindi riduci il fuoco a medio-basso. Cuoci senza coperchio per 15 minuti, mescolando occasionalmente, finché il liquido non si è ridotto di circa due terzi e i fagioli sono teneri e cremosi. Il miscuglio dovrebbe essere saporito ma non acquoso.

Step 5

Mentre i fagioli sobbollono, riscalda una padella pesante o una padella in ghisa a fuoco alto finché non è molto calda. Aggiungi il filetto di agnello marinato e rosola senza muovere per 2 minuti finché non si forma una crosta dorata. Gira e rosola tutti i lati per circa 5 minuti di tempo di cottura totale per una cottura media-ai sangue, o più a lungo se preferisci la carne più cotta.

logifoodcoach.com/recipes/fagioli-burro-mediterranei-con-agnello-croccante-alle-erbe

Step 6

Trasferisci l'agnello rosolato su un tagliere, copri leggermente con carta stagnola e lascia riposare per 5 minuti. Questo periodo di riposo consente ai succhi di ridistribuirsi in tutta la carne, assicurando la massima tenerezza.

Step 7

Affetta l'agnello riposato controcorrente in medaglioni spessi, circa 1-2 cm di larghezza. Dividi il miscuglio di fagioli burro caldo tra quattro ciotole poco profonde o piatti. Disponi l'agnello affettato sopra o accanto ai fagioli.

Step 8

Finisci ogni porzione cospargendo formaggio feta sbriciolato sopra e guarnendo con le foglie di aneto fresco riservate. Servi immediatamente mentre è caldo, facoltativamente con un contorno di verdure a foglia o una semplice insalata di cetrioli per aggiungere fibre e nutrienti.