

Insalata mediterranea di fagiolini con mandorle tostate e feta

Un'insalata vivace a basso indice glicemico con fagiolini croccanti, mandorle tostate e feta saporita in un condimento al limone—perfetta per mantenere stabile la glicemia.

Preparazione: 15 min

Cottura: 20 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredienti

Toast until golden for enhanced flavor and crunch mandorle a lamelle

Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber fagiolini, spuntati e tagliati a pezzi di 5-7 cm

For steaming the green beans acqua

Split between cooking and dressing sale marino fino, diviso

Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity olio extravergine d'oliva

About half a lemon; may help moderate glycemic response succo di limone fresco

Adds tangy depth without added sugars senape di Digione

Small to medium clove; supports metabolic health spicchio d'aglio, tritato o schiacciato

Several twists to taste pepe nero macinato fresco

Just a pinch for subtle heat peperoncino in scaglie

logifoodcoach.com/recipes/insalata-mediterranea-di-fagiolini-con-mandorle-tostate-e-feta

Provides protein and calcium with minimal carbs feta sbriciolata, divisa

Large leaves for fresh herbal notes foglie di basilico fresco, strappate o tritate

From about half a lemon for bright finishing touch scorza di limone

Istruzioni

Step 1

Metti una padella grande a fuoco medio e aggiungi le mandorle a lamelle. Tostale mescolando costantemente per evitare che brucino, circa 3 minuti. Abbassa il fuoco a medio-basso e continua a mescolare finché le mandorle diventano fragranti e sviluppano bordi dorati, altri 1-3 minuti. Trasferisci immediatamente le mandorle tostate in una ciotolina e metti da parte a raffreddare.

Step 2

Rimetti la padella vuota a fuoco medio-basso. Aggiungi i fagioli spuntati e tagliati insieme all'acqua e metà del sale (1/4 di cucchiaino). Copri la padella con un coperchio e lascia cuocere i fagioli a vapore, mescolando occasionalmente, finché non sono quasi teneri ma ancora leggermente croccanti, circa 7-10 minuti.

Step 3

Togli il coperchio dalla padella e aumenta il fuoco a medio-alto. Continua a cuocere i fagioli, mescolando frequentemente, finché tutta l'acqua è evaporata e i fagioli sono croccanti e teneri, circa 2-5 minuti. Togli la padella dal fuoco e metti da parte.

Step 4

Mentre i fagioli cuociono, prepara il condimento sbattendo insieme l'olio d'oliva, il succo di limone, la senape di Digione, l'aglio tritato, il pepe nero, il peperoncino in scaglie e il restante 1/4 di cucchiaino di sale in una ciotolina. Metti da parte il condimento fino al momento di usarlo.

Step 5

Una volta che i fagioli hanno finito di cuocere e l'acqua è evaporata, dai al condimento un'altra veloce mescolata per ricombinarlo, poi versalo direttamente sui fagioli caldi nella padella. Aggiungi le mandorle tostate nella padella insieme a metà della feta sbriciolata, riservando il resto per guarnire.

Step 6

Mescola tutto accuratamente per ricoprire i fagiolini uniformemente con il condimento e distribuire le mandorle e il formaggio. Assaggia e aggiusta il condimento, aggiungendo più succo di limone per freschezza o pepe nero per piccantezza se desiderato.

Step 7

Trasferisci l'insalata di fagiolini condita su un piatto da portata o in una ciotola. Guarnisci con la feta sbriciolata rimanente e le foglie di basilico fresco strappate o tritate. Completa grattugiando scorza di limone fresca sopra per una nota agrumata aromatica. Servi immediatamente mentre è ancora leggermente tiepida, oppure lascia raffreddare a temperatura ambiente. Questa insalata è migliore se gustata fresca, ma può essere conservata in frigorifero fino a 2 giorni.