

Insalata mediterranea di fagiolini con mandorle tostate e feta

Fagiolini croccanti e teneri incontrano mandorle croccanti e feta saporita in questa vivace insalata mediterranea: un contorno amico della glicemia, nutriente quanto delizioso.

Preparazione: 15 min

Cottura: 20 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredienti

for toasting mandorle a lamelle

fresh, ends trimmed fagiolini, puliti e tagliati a pezzi di 5-7 cm

for steaming acqua

divided use sale marino fino, diviso

high-quality olio extravergine d'oliva

from about half a lemon succo di limone fresco

for dressing senape di Digione

minced or pressed spicchio d'aglio, piccolo o medio

several twists pepe nero macinato fresco

pinch for heat peperoncino in scaglie

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

divided for mixing and garnish feta sbriciolata, divisa

torn or chopped for garnish foglie di basilico fresco, grandi

from about half a lemon, for garnish 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 stessa padella a fuoco medio-basso. Aggiungi i fagiolini puliti e tagliati insieme all'acqua e metà del sale (circa 1/4 di cucchiaino). Copri la padella con un coperchio e lascia cuocere i fagiolini a vapore, mescolando occasionalmente, finché diventano croccanti e teneri, circa 7-10 minuti.

Step 3

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

Step 4

Mentre i fagiolini cuociono, prepara il condimento al limone e Digione. In una ciotolina, sbatti insieme l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone fresco, la senape di Digione, l'aglio tritato o schiacciato, il pepe nero, il peperoncino in scaglie e il restante 1/4 di cucchiaino di sale fino a ottenere un'emulsione ben amalgamata.

Step 5

Una volta cotti i fagiolini, dai al condimento un'altra rapida mescolata per riemulsionare, poi versalo direttamente sui fagiolini ancora caldi nella padella. Aggiungi le mandorle tostate e metà della feta sbriciolata, riservando il resto per guarnire. Mescola tutto insieme delicatamente ma accuratamente finché i fagiolini sono uniformemente conditi.

Step 6

Assaggia l'insalata e aggiusta il condimento se necessario: aggiungi più succo di limone per freschezza o altro pepe nero per profondità. I fagiolini caldi assorbiranno i sapori magnificamente.

Step 7

Trasferisci l'insalata di fagiolini condita in una ciotola o piatto da portata. Guarnisci con la feta sbriciolata rimasta e le foglie di basilico fresco strappate o tritate. Usa una grattugia microplane o fine per aggiungere una leggera spolverata di scorza di limone fresca sopra. Servi immediatamente mentre è ancora leggermente tiepida, oppure lascia raffreddare a temperatura ambiente per un contorno rinfrescante.