

# Fagiolini croccanti con mandorle, limone e aglio

*Fagiolini croccanti saltati con mandorle tostate, scalogno aromatico e limone fresco creano un contorno amico della glicemia, elegante e semplice da preparare.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 10 min

Totale: 20 min

Porzioni: 4

**GL 1.1 / GI 21**

## Ingredienti

**Low GI (15) - excellent for blood sugar control, high in fiber** fagiolini freschi, preferibilmente sottili, puliti

**Provides healthy fats and protein to slow glucose absorption** mandorle a lamelle

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

**Lower glycemic impact than onions, adds aromatic depth** scalogno, affettato sottilmente

**For seasoning and blanching water** sale marino, più altro per aggiustare

**May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism** spicchio d'aglio, grattugiato

**Citric acid can help lower glycemic response of meals** succo di limone fresco

**Contains piperine which may enhance metabolic function** pepe nero macinato fresco

# Istruzioni

---

## Step 1

Prepara una ciotola con acqua ghiacciata riempiendo una grande ciotola con acqua fredda e cubetti di ghiaccio, poi metti da parte. Porta a ebollizione una grande pentola di acqua salata a fuoco alto.

## Step 2

Aggiungi i fagiolini puliti all'acqua bollente e sboilenta per esattamente 2 minuti fino a quando sono verde brillante e croccanti. Scola immediatamente i fagiolini in uno scolapasta.

## Step 3

Immergi i fagiolini scolati nell'acqua ghiacciata per fermare la cottura e fissare il loro colore vivace. Lascia riposare per 1 minuto, poi scola bene e asciuga completamente con un canovaccio pulito.

## Step 4

Metti una padella in ghisa o una padella dal fondo pesante a fuoco medio. Aggiungi le mandorle a lamelle nella padella asciutta e tosta, mescolando frequentemente, per 2-3 minuti fino a quando sono dorate e profumate. Trasferisci le mandorle tostate in una ciotolina e metti da parte.

## Step 5

Rimetti la padella a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva. Una volta che brilla, aggiungi lo scalogno affettato e il sale marino. Fai rosolare per 2 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando lo scalogno si ammorbidisce e diventa traslucido.

## Step 6

Aggiungi i fagiolini sbollentati nella padella e mescola per ricoprirli con l'olio e lo scalogno. Salta per 2-4 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando i fagiolini sono ben caldi e sviluppano una leggera caramellizzazione su alcuni bordi.

## Step 7

Togli la padella dal fuoco e aggiungi immediatamente l'aglio grattugiato e il succo di limone fresco. Mescola tutto vigorosamente per 30 secondi, permettendo al calore residuo di ammorbidire l'aglio senza bruciarlo.

## Step 8

Assaggia e aggiusta il condimento con sale aggiuntivo e pepe nero macinato fresco secondo necessità. Trasferisci su un piatto da portata, cospargi le mandorle tostate sopra e servi immediatamente mentre è caldo.