

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 sbollenta 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.

logifoodcoach.com/recipes/fagiolini-croccanti-mandorle-limone-aglio

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.