
Fagioli Burro Tiepidi all'Aglio con Limone Fresco

Un contorno d'ispirazione mediterranea con cremosi fagioli burro in olio d'aglio fragrante e limone brillante—pronto in soli 10 minuti per stabilizzare la glicemia.

Preparazione: 5 min

Cottura: 5 min

Totale: 10 min

Porzioni: 4

GL 14.4 / GI 29

Ingredienti

healthy fat to slow glucose absorption olio extravergine di oliva

supports insulin sensitivity spicchio d'aglio, schiacciato

low GI legume, approximately 2 standard 400g cans fagioli burro in scatola, scolati e risciacquati

acidity lowers glycemic response limone fresco, scorza e succo

small bunch, adds freshness and nutrients prezzemolo fresco a foglia piatta, grossolanamente tritato

Istruzioni

Step 1

Scola accuratamente i fagioli burro in scatola in un colino e risciacquali sotto acqua fredda corrente per rimuovere l'eccesso di sodio. Metti da parte per far scolare completamente mentre prepari gli altri ingredienti.

Step 2

Sbuccia e schiaccia lo spicchio d'aglio usando il lato piatto di un coltello o uno spremagli. Grattugia la scorza del limone usando una microplane o una grattugia fine, facendo attenzione a rimuovere solo lo strato esterno giallo brillante. Taglia il limone a metà e spremilo, rimuovendo eventuali semi.

Step 3

Risciacqua il prezzemolo sotto acqua fredda, asciugalo con carta assorbente e tritalo grossolanamente, scartando i gambi spessi. Dovresti avere circa 3-4 cucchiai di prezzemolo tritato.

Step 4

Riscalda l'olio d'oliva in una grande padella o tegame a fuoco medio. Aggiungi l'aglio schiacciato e cuoci delicatamente per 60-90 secondi, mescolando frequentemente, fino a quando non è fragrante e appena inizia a diventare dorato. Fai attenzione a non bruciare l'aglio poiché diventerà amaro.

Step 5

Aggiungi i fagioli burro scolati alla padella con l'olio d'aglio. Mescola delicatamente per ricoprire tutti i fagioli nell'olio aromatico e riscaldali per 2-3 minuti, mescolando occasionalmente. I fagioli dovrebbero essere riscaldati ma non molli.

Step 6

Togli la padella dal fuoco. Immediatamente incorpora la scorza di limone, il succo di limone e il prezzemolo tritato. Condisi generosamente con pepe nero macinato fresco e un pizzico di sale marino a piacere, tenendo presente che i fagioli in scatola contengono già un po' di sodio.

Step 7

Trasferisci l'insalata di fagioli burro tiepida in un piatto da portata e servi immediatamente mentre ancora tiepida, oppure lascia raffreddare a temperatura ambiente. Questo piatto si abbina meravigliosamente con pesce alla griglia, pollo arrosto, o come parte di un assortimento di mezze. Gli avanzi possono essere conservati in frigorifero in un contenitore ermetico per fino a 3 giorni e gustati freddi o delicatamente riscaldati.