

# Mediterrane Boter Bonen met Kruidenkorstige Lam

Mals gegrild lam gecombineerd met romige boter bonen gestoofd in aromatische tomatenbouillon—een eiwitrijk, laag-GI Grieks festijn dat het bloedsuiker stabiel houdt.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

GL 15.5 / GI 29

## Ingrediënten

lamsvlees, gesneden

extra vierge olijfolie

knoflooktenen, fijngestampt

grote ui, fijngehakt

tomatenpuree

verse dille, grotendeels gehakt met wat gereserveerd

rode wijnazijn

kippenbouillon (laag zout)

boter bonen (gigante bonen), uitgelekt en gespoeld

fetakaas, verkruimeld

# Instructies

---

## Step 1

Pat het lamsvlees droog met papieren handdoeken. Combineer in een kleine kom een halve eetlepel olijfolie met één fijngestampte knoflookteen. Wrijf dit mengsel over het hele lam, kruid dan royaal met zout en vers gemalen zwarte peper. Zet opzij op kamertemperatuur om te marineren terwijl u het bonenmengsel voorbereidt, of dek af en bewaar in de koelkast tot 2 uur voor diepere smaakdoordringing.

## Step 2

Verhit de resterende eetlepel olijfolie in een grote, diepe koekenpan of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui en de resterende twee fijngestampte knoflooktenen toe, kruid licht met zout, en kook 7-8 minuten, af en toe roerend, tot de ui zacht en doorschijnend is zonder bruin te worden.

## Step 3

Roer de tomatenpuree in en kook 1 minuut om licht te karamelliseren. Voeg de gehakte dille toe (wat hele blaadjes reserveren voor garnering), rode wijnazijn en kippenbouillon. Goed roeren om te combineren, voeg dan de uitgelekte boter bonen toe. Kruid naar smaak met zout en peper.

## Step 4

Breng het bonenmengsel tot een zachte kook, verlaag dan de hitte naar middel-laag. Kook zonder deksel 15 minuten, af en toe roerend, tot de vloeistof ongeveer twee derde is gereduceerd en de bonen zacht en romig zijn. Het mengsel moet sausachtig zijn maar niet waterig.

## Step 5

Terwijl de bonen sudderen, verhit een zware koekenpan of gietijzeren skillet op hoog vuur tot zeer heet. Voeg het gemarineerde lamsvlees toe en sear zonder te bewegen 2 minuten tot een gouden korst vormt. Draai om en sear alle zijden ongeveer 5 minuten totaal voor medium-rare, of langer als u voorkeur geeft aan meer doorbakken vlees.

## Step 6

Breng het gegrilde lam naar een snijplank, tent losjes met aluminiumfolie en laat 5 minuten rusten. Deze rustperiode stelt de sappen in staat zich door het vlees te herverdelen, wat maximale gaarheid garandeert.

### Step 7

Snij het uitgerust lam tegen de draad in dikke medaillons, ongeveer 1-2 cm breed. Verdeel het warme bonenmengsel onder vier ondiepe kommen of borden. Rangschik de gesneden lam bovenop of naast de bonen.

### Step 8

Maak elke portie af door verkruimelde fetakaas erover te strooien en te garneren met de gereserveerde verse dilleblaadjes. Serveer onmiddellijk terwijl heet, optioneel met een zijshotel van bladgroenten of een eenvoudige komkommersalade voor extra vezels en voedingsstoffen.