

Mediterrane sperziebonensalade met geroosterde amandelen en feta

Een levendige salade met een lage glycemische index met knapperige sperziebonen, krokante amandelen en pittige feta in een frisse citroendressing—perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 20 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingrediënten

Toast until golden for enhanced flavor and crunch geschaafde amandelen

Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber sperziebonen, schoongemaakt en in stukken van 5-7 cm gesneden

For steaming the green beans water

Split between cooking and dressing fijn zeezout, verdeeld

Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity extra vierge olijfolie

About half a lemon; may help moderate glycemic response vers citroensap

Adds tangy depth without added sugars Dijonmosterd

Small to medium clove; supports metabolic health teentje knoflook, fijngenhakt of geperst

Several twists to taste versgemalen zwarte peper

Just a pinch for subtle heat rode pepervlokken

Provides protein and calcium with minimal carbs verkruimelde feta, verdeeld

Large leaves for fresh herbal notes verse basilicumblaadjes, gescheurd of gehakt

From about half a lemon for bright finishing touch citroenschil

Instructies

Step 1

Zet een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de geschaafde amandelen toe. Rooster ze terwijl je constant blijft roeren om verbranden te voorkomen, ongeveer 3 minuten. Verlaag het vuur naar middel-laag en blijf roeren totdat de amandelen geurig worden en goudbruine randjes krijgen, nog eens 1 tot 3 minuten. Schep de geroosterde amandelen meteen over in een klein kommetje en laat ze afkoelen.

Step 2

Zet de lege koekenpan terug op middel-laag vuur. Voeg de schoonegemaakte en gesneden sperziebonen toe samen met het water en de helft van het zout (1/4 theelepel). Doe het deksel op de pan en laat de bonen stomen, af en toe roerend, totdat ze bijna gaar zijn maar nog een lichte beet hebben, ongeveer 7 tot 10 minuten.

Step 3

Haal het deksel van de koekenpan en verhoog het vuur naar middelhoog. Blijf de sperziebonen koken, regelmatig roerend, totdat al het water is verdampt en de bonen knapperig-gaar zijn, ongeveer 2 tot 5 minuten. Haal de koekenpan van het vuur en zet opzij.

Step 4

Terwijl de sperziebonen koken, maak je de dressing door de olijfolie, citroensap, Dijonmosterd, fijngehakte knoflook, zwarte peper, rode pepervlokken en de resterende 1/4 theelepel zout in een klein kommetje te kloppen. Zet de dressing opzij tot je hem nodig hebt.

Step 5

Zodra de sperziebonen klaar zijn en het water is verdampt, klop je de dressing nog even snel door om alles te mengen, en giet hem dan direct over de warme sperziebonen in de koekenpan. Voeg de geroosterde amandelen weer toe aan de pan samen met de helft van de verkruimelde feta, de rest bewaar je voor de garnering.

Step 6

Schep alles goed door elkaar om de sperziebonen gelijkmatig met de dressing te bedekken en de amandelen en kaas erdoorheen te verdelen. Proef en pas de smaak aan, voeg meer citroensap toe voor helderheid of zwarte peper voor pit als je dat wilt.

Step 7

Schep de sperziebonensalade over op een serveerschaal of in een kom. Garneer met de resterende verkruimelde feta en de gescheurde of gehakte verse basilicumblaadjes. Maak het af door verse citroenschil erover te raspen voor een aromatische citrusnoot. Serveer meteen terwijl het nog licht warm is, of laat afkoelen tot kamertemperatuur. Deze salade smaakt het beste vers, maar kan tot 2 dagen in de koelkast bewaard worden.