

Mediterrane sperziebonensalade met geroosterde amandelen en feta

Knapperige sperziebonen ontmoeten krokante amandelen en pittige feta in deze levendige mediterrane salade—een bloedsuikervriendelijk bijgerecht dat net zo voedzaam als heerlijk is.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 20 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingrediënten

for toasting geschaafde amandelen

fresh, ends trimmed sperziebonen, gepunt en in stukken van 5-7 cm gesneden

for steaming water

divided use fijn zeezout, verdeeld

high-quality extra vergine olijfolie

from about half a lemon vers citroensap

for dressing Dijon-mosterd

minced or pressed teentje knoflook, klein tot middelgroot

several twists versgemalen zwarte peper

pinch for heat rode pepervlokken

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-sperziebonensalade-met-geroosterde-amandelen-en-feta

divided for mixing and garnish verkruimelde feta, verdeeld

torn or chopped for garnish verse basilicumblaadjes, groot

from about half a lemon, for garnish 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 middelhoog-laag en blijf roeren totdat de amandelen geurig worden en goudbruine randjes krijgen, nog eens 1 tot 3 minuten. Schep de geroosterde amandelen onmiddellijk over in een klein kommetje en zet opzij om af te koelen.

Step 2

Zet dezelfde koekenpan terug op middelhoog-laag vuur. Voeg de gepunte en gesneden sperziebonen toe samen met het water en de helft van het zout (ongeveer 1/4 theelepel). Dek de koekenpan af met een deksel en laat de bonen stomen, af en toe roerend, totdat ze knapperig-mals worden, 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 perfect mals zijn met een lichte beet, ongeveer 2 tot 5 minuten. Haal van het vuur en zet de koekenpan opzij.

Step 4

Terwijl de sperziebonen koken, maak je de citroen-Dijon dressing. Klop in een klein kommetje de extra vergine olijfolie, verse citroensap, Dijon-mosterd, fijngehakte of geperste knoflook, zwarte peper, rode pepervlokken en de resterende 1/4 theelepel zout door elkaar totdat alles goed gemengd en geëmulgeerd is.

Step 5

Zodra de sperziebonen gaar zijn, klop je de dressing nog een keer snel door om opnieuw te mengen, en giet deze dan direct over de warme sperziebonen in de koekenpan. Voeg de geroosterde amandelen en de helft van de verkruimelde feta toe, en bewaar de rest voor garnering. Schep alles voorzichtig maar grondig door elkaar totdat de bonen gelijkmatig bedekt zijn.

Step 6

Proef de salade en pas de smaak indien nodig aan—voeg meer citroensap toe voor frisheid of extra zwarte peper voor diepte. De warme bonen zullen de smaken prachtig opnemen.

Step 7

Schep de aangemaakte sperziebonensalade over in een serveerschaal of op een schaal. Garneer met de resterende verkruimelde feta en de gescheurde of gehakte verse basilicumblaadjes. Gebruik een microplane of fijne rasp om een lichte strooi verse citroenschil over de bovenkant toe te voegen. Serveer direct terwijl het nog licht warm is, of laat afkoelen tot kamertemperatuur voor een verfrissend bijgerecht.