

Knapperige sperziebonen met amandelen, citroen en knoflook

Knapperig gegaarde sperziebonen met geroosterde amandelen, aromatische sjalotten en frisse citroen vormen een bloedsuikervriendelijk bijgerecht dat elegant en moeiteloos is.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 10 min

Totaal: 20 min

Porties: 4

GL 1.1 / GI 21

Ingrediënten

Low GI (15) - excellent for blood sugar control, high in fiber verse sperziebonen, bij voorkeur haricots verts, schoongemaakt

Provides healthy fats and protein to slow glucose absorption geschaafde amandelen

Heart-healthy monounsaturated fats support insulin sensitivity extra vierge olijfolie

Lower glycemic impact than onions, adds aromatic depth sjalot, in dunne plakjes

For seasoning and blanching water zeezout, plus extra voor op smaak brengen

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism teentje knoflook, geraspt

Citric acid can help lower glycemic response of meals vers citroensap

Contains piperine which may enhance metabolic function versgemalen zwarte peper

Instructies

Step 1

Bereid een ijsbad voor door een grote kom te vullen met koud water en ijsblokjes, en zet opzij. Breng een grote pan gezouten water aan de kook op hoog vuur.

Step 2

Voeg de schoongemaakte sperziebonen toe aan het kokende water en blancheer precies 2 minuten tot ze heldergroen en knapperig zijn. Giet de bonen onmiddellijk af in een vergiet.

Step 3

Dompel de afgegotenr sperziebonen onder in het ijsbad om het kookproces te stoppen en hun levendige kleur vast te leggen. Laat 1 minuut staan, giet dan grondig af en dep volledig droog met een schone theedoek.

Step 4

Plaats een gietijzeren koekenpan of zware pan op middelhoog vuur. Voeg de geschaafde amandelen toe aan de droge pan en rooster, regelmatig roerend, 2 tot 3 minuten tot ze goudbruin en geurig zijn. Schep de geroosterde amandelen over in een klein kommetje en zet opzij.

Step 5

Zet de koekenpan terug op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Zodra deze glimt, voeg je de gesneden sjalot en zeezout toe. Bak 2 minuten, af en toe roerend, tot de sjalot zacht wordt en glazig is.

Step 6

Voeg de geblancheerde sperziebonen toe aan de koekenpan en schep om zodat ze bedekt zijn met de olie en sjalotten. Bak 2 tot 4 minuten, regelmatig roerend, tot de bonen goed warm zijn en lichte karamelisatie op sommige randen ontwikkelen.

Step 7

Haal de pan van het vuur en voeg onmiddellijk de geraspteknoflook en verse citroensap toe. Schep alles krachtig door elkaar gedurende 30 seconden, zodat de resterende warmte de knoflook zacht maakt zonder te verbranden.

logifoodcoach.com/recipes/knapperige-sperziebonen-met-amandelen-citroen-knoflook

Step 8

Proef en breng op smaak met extra zout en versgemalen zwarte peper indien nodig. Schep over op een serveerschaal, strooi de geroosterde amandelen erover en serveer direct terwijl het nog warm is.