

Warme Boter Witte Bonen met Verse Citroen

Een Mediterraans-geïnspireerde bijgerecht met romige witte bonen in geurige knoflookolie met frisse citroen—klaar in slechts 10 minuten voor stabiele bloedsuiker.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 5 min

Totaal: 10 min

Porties: 4

GL 14.4 / GI 29

Ingrediënten

healthy fat to slow glucose absorption extra vergine olijfolie

supports insulin sensitivity knoflookteen, fijngestampt

low GI legume, approximately 2 standard 400g cans geconserveerde witte bonen, uitgelekt en gespoeld

acidity lowers glycemic response verse citroen, schil en sap

small bunch, adds freshness and nutrients verse platte peterselie, grof gehakt

Instructies

Step 1

Leid de geconserveerde witte bonen goed af in een vergiet en spoel ze onder koud stromend water om overtollig natrium te verwijderen. Zet apart om volledig af te lekken terwijl je de andere ingrediënten voorbereidt.

Step 2

Pel en stamp de knoflookteen met behulp van de platte kant van een mes of een knoflookpers. Rasp de schil van de citroen met behulp van een microplane of fijne rasp, zorg ervoor dat je alleen de heldergele buitenlaag verwijderd. Snijd de citroen doormidden en pers het uit, verwijder eventuele pitten.

Step 3

Spoel de peterselie onder koud water, dep droog met papieren handdoeken en hak de bladeren grof, verwijder de dikke stengels. Je zou ongeveer 3-4 eetlepels gehakte peterselie moeten hebben.

Step 4

Verhit de olijfolie in een grote braadpan of koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de fijngestampte knoflook toe en kook zachtjes 60-90 seconden, roerend, tot geurig en net goudbruin. Zorg ervoor dat je de knoflook niet verbrandt, want dan wordt het bitter.

Step 5

Voeg de uitgelekte witte bonen toe aan de pan met de knoflookolie. Roer zachtjes om alle bonen in de aromatische olie te coaten en warm ze 2-3 minuten door, af en toe roerend. De bonen moeten warm zijn maar niet papperig.

Step 6

Haal de pan van het vuur. Roer onmiddellijk de citroenschil, citroensap en gehakte peterselie door. Kruid royaal met vers gemalen zwarte peper en een snufje zeezout naar smaak, houd er rekening mee dat geconserveerde bonen al wat natrium bevatten.

Step 7

Schep de warme bonensalade in een serveerschotel en serveer onmiddellijk terwijl nog warm, of laat afkoelen tot kamertemperatuur. Dit gerecht combineert prachtig met gegrilde vis, geroosterde kip of als onderdeel van een Mediterraanse mezze-spread. Resten kunnen tot 3 dagen in een luchtdichte container in de koelkast worden bewaard en koud of zachtjes opgewarmd worden genoten.