

Middelhavssalat med grønne bønner, ristede mandler og feta

En fargerik salat med lavt glykemisk indeks med sprø grønne bønner, knasende mandler og syrlig feta i en frisk sitronvinaigrette – perfekt for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredienser

Toast until golden for enhanced flavor and crunch mandler i skiver

Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber grønne bønner, rensset og kuttet i 5-7 cm lange biter

For steaming the green beans vann

Split between cooking and dressing fint havsalt, delt

Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity ekstra virgin olivenolje

About half a lemon; may help moderate glycemic response fersk sitronsaft

Adds tangy depth without added sugars dijonsenep

Small to medium clove; supports metabolic health hvitløksfedd, finhakket eller presset

Several twists to taste nymalt sort pepper

logifoodcoach.com/recipes/middelhavssalat-med-gronne-bonner-ristede-mandler-og-feta

Just a pinch for subtle heat chiliflak

Provides protein and calcium with minimal carbs smuldret feta, delt

Large leaves for fresh herbal notes ferske basilikumblader, revet eller hakket

From about half a lemon for bright finishing touch sitronskall

Instruksjoner

Step 1

Sett en stor stekepanne på middels varme og ha i mandlene i skiver. Rist dem mens du rører konstant for å unngå at de brenner, i omtrent 3 minutter. Senk varmen til middels lav og fortsett å røre til mandlene blir duftende og får gylne kanter, ytterligere 1 til 3 minutter. Overfør de ristede mandlene umiddelbart til en liten bolle og sett til side for avkjøling.

Step 2

Sett den tomme stekepannen tilbake på middels lav varme. Ha i de rensede og kuttete grønne bønnene sammen med vannet og halvparten av saltet (1/4 ts). Dekk stekepannen med et lokk og la bønnene dampe under omrøring av og til, til de er nesten møre men fortsatt har litt tyggemotstand, omtrent 7 til 10 minutter.

Step 3

Fjern lokket fra stekepannen og øk varmen til middels høy. Fortsett å koke de grønne bønnene under hyppig omrøring til alt vannet har fordampet og bønnene er sprø-møre, omtrent 2 til 5 minutter. Ta stekepannen av varmen og sett til side.

Step 4

Mens de grønne bønnene koker, lag dressingen ved å viske sammen olivenolje, sitronsaft, dijonsenep, finhakket hvitløk, sort pepper, chiliflak og den resterende 1/4 ts salt i en liten bolle. Sett dressingen til side til den skal brukes.

Step 5

Når de grønne bønnene er ferdige og vannet har fordampet, visp dressingen raskt en gang til for å blande den, og hell den deretter direkte over de varme grønne bønnene i stekepannen.

Ha i de ristede mandlene tilbake i stekepannen sammen med halvparten av den smuldrete fetaosten, og sett resten til side til pynt.

Step 6

Bland alt sammen grundig for å dekke de grønne bønnene jevnt med dressingen og fordele mandlene og osten utover. Smak og juster smaken, tilsett mer sitronsaft for friskhet eller sort pepper for styrke om ønskelig.

Step 7

Overfør salaten med grønne bønner til et serveringsfat eller en bolle. Pynt med den resterende smuldrete fetaosten og de revne eller hakkede ferske basilikumbladene. Avslutt med å rive fersk sitronskall over toppen for en aromatisk sitrusnote. Server umiddelbart mens den fortsatt er litt varm, eller la den kjøle seg ned til romtemperatur. Denne salaten er best når den er fersk, men kan oppbevares i kjøleskap i opptil 2 dager.