

Middelhavssalat med grønne bønner, ristede mandler og feta

Sprø-møre grønne bønner møter sprø mandler og syrlig feta i denne livlige middelhavssalaten – et blodsukkervennlig tilbehør som er like næringsrikt som det er deilig.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredienser

for toasting mandler i skiver

fresh, ends trimmed grønne bønner, rensset og kuttet i 5-7 cm biter

for steaming vann

divided use fint havssalt, delt

high-quality ekstra virgin olivenolje

from about half a lemon fersk sitronsaft

for dressing dijonsenep

minced or pressed hvitløksfedd, liten til middels

several twists nymalt svart pepper

pinch for heat chiliflak

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

divided for mixing and garnish smuldret feta, delt

torn or chopped for garnish ferske basilikumblader, store

from about half a lemon, for garnish sitronskall

Instruksjoner

Step 1

Sett en stor stekepanne på middels varme og tilsett mandlene i skiver. Rist dem mens du rører konstant for å unngå brenning, i rundt 3 minutter. Senk varmen til middels-lav og fortsett å røre til mandlene blir duftende og utvikler 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 samme stekepannen tilbake på middels-lav varme. Tilsett de rensede og kuttete grønne bønnene sammen med vannet og halvparten av saltet (rundt 1/4 teskje). Dekk stekepannen med et lokk og la bønnene dampe, rør av og til, til de blir sprø-møre, omtrent 7 til 10 minutter.

Step 3

Fjern lokket fra stekepannen og øk varmen til middels-høy. Fortsett å koke de grønne bønnene, rør ofte, til alt vannet har fordampet og bønnene er perfekt møre med litt tyggemotstand, rundt 2 til 5 minutter. Ta av varmen og sett stekepannen til side.

Step 4

Mens de grønne bønnene koker, lag sitron-dijondressing. I en liten bolle, visp sammen ekstra virgin olivenolje, fersk sitronsaft, dijonsenep, hakket eller presset hvitløk, svart pepper, chiliflak og den resterende 1/4 teskje salt til alt er godt blandet og emulgert.

Step 5

Når de grønne bønnene er kokt, visp dressing raskt igjen for å blande, deretter hell den direkte over de varme grønne bønnene i stekepannen. Tilsett de ristede mandlene og halvparten av den smuldrete fetaosten, og sett resten til side til pynt. Bland alt sammen forsiktig men grundig til bønnene er jevnt dekket.

Step 6

Smak på salaten og juster smaken etter behov – tilsett mer sitronsaft for friskhet eller ekstra svart pepper for dybde. De varme bønnene vil absorbere smakene vakkert.

Step 7

Overfør den dressede salaten med grønne bønner til en serveringsbolle eller et fat. Pynt med den resterende smuldrete fetaosten og de revne eller hakkede ferske basilikumbladene. Bruk en mikroplane eller fin rivjern for å tilsette et lett dryss av fersk sitronskall over toppen. Server umiddelbart mens den fortsatt er litt varm, eller la den kjøle seg ned til romtemperatur for et forfriskende tilbehør.