

Sprø grønne bønner med mandler, sitron og hvitløk

Sprø grønne bønner vendt med ristede mandler, aromatisk sjalottløk og frisk sitron gir et blodsukkervennlig tilbehør som er både elegant og enkelt å lage.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 4

GL 1.1 / GI 21

Ingredienser

Low GI (15) - excellent for blood sugar control, high in fiber friske grønne bønner, helst haricots verts, rensed

Provides healthy fats and protein to slow glucose absorption mandler i skiver

Heart-healthy monounsaturated fats support insulin sensitivity ekstra virgin olivenolje

Lower glycemic impact than onions, adds aromatic depth sjalottløk, tyntskåret

For seasoning and blanching water havsalt, pluss mer til smaksetting

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism hvitløksfedd, revet

Citric acid can help lower glycemic response of meals fersk sitronsaft

Contains piperine which may enhance metabolic function nymalt svart pepper

Instruksjoner

Step 1

Forbered et isbad ved å fylle en stor bolle med kaldt vann og isbiter, og sett til side. Bring en stor gryte med saltet vann til koking på høy varme.

Step 2

Tilsett de rensede grønne bønnene i det kokende vannet og blancher i nøyaktig 2 minutter til de er klart grønne og sprø. Hell umiddelbart av bønnene i et dørslag.

Step 3

Dypp de avhelte grønne bønnene i isbadet for å stoppe kokeprosessen og låse inn den livlige fargen. La dem ligge i 1 minutt, hell deretter av vannet grundig og tørk dem helt tørre med et rent kjøkkenhåndkle.

Step 4

Sett en støpejernsgryte eller en tung panne på middels varme. Tilsett mandlene i den tørre pannen og rist dem under hyppig omrøring i 2 til 3 minutter til de er gyllenbrune og duftende. Overfør de ristede mandlene til en liten bolle og sett til side.

Step 5

Sett pannen tilbake på middels varme og tilsett olivenoljen. Når den glimrer, tilsett den tyntskårne sjalottløken og havsal. Sauter i 2 minutter under jevnlig omrøring til sjalottløken mykner og blir gjennomsiktig.

Step 6

Tilsett de blancherte grønne bønnene i pannen og vend dem slik at de dekkes med olje og sjalottløk. Sauter i 2 til 4 minutter under hyppig omrøring til bønnene er varme og får litt karamellisering på noen kanter.

Step 7

Ta pannen av varmen og tilsett umiddelbart den revne hvitløken og den ferske sitronsaften. Vend alt sammen kraftig i 30 sekunder, slik at restvarmen mykner hvitløken uten å brenne den.

Step 8

Smak til og juster smaken med ekstra salt og nymalt svart pepper etter behov. Overfør til et serveringsfat, dryss de ristede mandlene over toppen og server umiddelbart mens det er varmt.