

Varme hviløksmørsmørsebønner med frisk sitron

En middelhavsinspirert tilbehør med kremete smørsebønner i aromatisk hviløksolje med frisk sitron—klar på bare 10 minutter for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 10 min

Porsjoner: 4

GL 14.4 / GI 29

Ingredienser

healthy fat to slow glucose absorption ekstra jomfru olivolje

supports insulin sensitivity hviløksfedd, knust

low GI legume, approximately 2 standard 400g cans hermetiske smørsebønner, drenert og skyllet

acidity lowers glycemic response frisk sitron, skall og saft

small bunch, adds freshness and nutrients frisk flatbladpersille, grovt hakket

Instruksjoner

Step 1

Dren de hermetiske smørsebønnene grundig i en sil og skyll dem under kaldt rennende vann for å fjerne overskytende natrium. Sett til side for å drenere helt mens du forbereder de andre ingrediensene.

Step 2

Skrell og knust hviløksfeddet ved hjelp av flattsiden av en kniv eller en hviløkspresse. Skrell sitronen ved hjelp av en mikroplan eller fin rivjern, og vær forsiktig med å bare fjerne det lyse gule ytre laget. Kutt sitronen i to og press ut saften, og fjern eventuelle frø.

Step 3

Skyll persillen under kaldt vann, tørk med papirhåndklær, og hakk bladene grovt, og kast bort de tykke stilkene. Du bør ha omtrent 3-4 spiseskjeer hakket persille.

Step 4

Varm olivoljen i en stor stekepanne eller wok over medium varme. Tilsett det knuste hviløket og kok det forsiktig i 60-90 sekunder, og rør ofte, til det er aromatisk og bare begynner å bli gyllent. Vær forsiktig med ikke å brenne hviløket da det blir bitter.

Step 5

Tilsett de drente smørsbønnene til pannen med hviløksoljen. Rør forsiktig for å dekke alle bønnene i den aromatiske oljen og varm dem gjennom i 2-3 minutter, og rør av og til. Bønnene bør være varme gjennom, men ikke musete.

Step 6

Fjern pannen fra varmen. Rør umiddelbart inn sitronskallets, sitronsaften og hakket persille. Krydre generøst med fersk malt svart pepper og en klype sjøsalt etter smak, med tanke på at hermetiske bønner allerede inneholder noe natrium.

Step 7

Overfør den varme smørsbønnesalaten til en serveringsrett og server umiddelbart mens den fortsatt er varm, eller la den kjøle til romtemperatur. Denne retten passer vakkert til grillet fisk, stekt kylling, eller som del av et middelhavsmezzo-brett. Rester kan oppbevares i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 3 dager og nytes kald eller forsiktig oppvarmet.