

Śródziemnomorska sałatka z fasolki szparagowej z prażonymi migdałami i fetą

Pełna życia sałatka o niskim indeksie glikemicznym z chrupiącą fasolką szparagową, migdałami i pikantną fetą w cytrynowym sosie – idealna dla stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 35 min

Porcje: 4

GL 1.4 / GI 20

Składniki

Toast until golden for enhanced flavor and crunch płatki migdałowe

Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber fasolka szparagowa, oczyszczona i pokrojona na kawałki 5-7 cm

For steaming the green beans woda

Split between cooking and dressing drobna sól morska, podzielona

Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity oliwa z oliwek extra virgin

About half a lemon; may help moderate glycemic response świeży sok z cytryny

Adds tangy depth without added sugars musztarda dijon

logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorska-salatka-z-fasolki-szparagowej-z-prazonymi-migdalami-i-feta

Small to medium clove; supports metabolic health ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty

Several twists to taste świeżo zmielony czarny pieprz

Just a pinch for subtle heat płatki chili

Provides protein and calcium with minimal carbs pokruszona feta, podzielona

Large leaves for fresh herbal notes świeże liście bazylii, podarte lub posiekane

From about half a lemon for bright finishing touch skórka z cytryny

Instrukcje

Step 1

Postaw dużą patelnię na średnim ogniu i dodaj płatki migdałowe. Praż je, ciągle mieszając, aby zapobiec przypaleniu, około 3 minuty. Zmniejsz ogień do średnio-niskiego i kontynuuj mieszanie, aż migdały staną się aromatyczne i nabiorą złotych krawędzi, kolejne 1-3 minuty. Natychmiast przełóż prażone migdały do małej miseczki i odstaw do ostygnięcia.

Step 2

Wróć z pustą patelnią na średnio-niski ogień. Dodaj oczyszczoną i pokrojoną fasolkę szparagową wraz z wodą i połową soli (1/4 łyżeczki). Przykryj patelnię pokrywką i pozwól fasolce gotować się na parze, od czasu do czasu mieszając, aż będzie prawie miękka, ale nadal lekko chrupiąca, około 7-10 minut.

Step 3

Zdejmij pokrywkę z patelni i zwiększ ogień do średnio-wysokiego. Kontynuuj gotowanie fasolki szparagowej, często mieszając, aż cała woda wyparuje, a fasolka będzie chrupiąco-miękka, około 2-5 minut. Zdejmij patelnię z ognia i odstaw.

Step 4

Podczas gdy fasolka się gotuje, przygotuj sos, ubijając razem oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę dijon, posiekany czosnek, czarny pieprz, płatki chili i pozostałą 1/4 łyżeczki soli w małej miseczce. Odstaw sos do momentu użycia.

Step 5

Gdy fasolka szparagowa skończy się gotować i woda wyparuje, ubij sos jeszcze raz, aby się połączył, następnie wlej go bezpośrednio na ciepłą fasolkę na patelni. Dodaj prażone migdały z powrotem na patelnię wraz z połową pokruszonej fety, resztę zachowując do dekoracji.

Step 6

Wymieszaj wszystko dokładnie, aby równomiernie pokryć fasolkę szparagową sosem i rozprowadzić migdały oraz ser. Spróbuj i dopraw do smaku, dodając więcej soku z cytryny dla świeżości lub czarnego pieprzu dla ostrości, jeśli chcesz.

Step 7

Przełóż sałatkę z fasolki szparagowej na półmisek lub do miski. Udekoruj pozostałą pokruszoną fetą i podartymi lub posiekanymi świeżymi liśćmi bazylii. Na koniec zetrzyj świeżą skórkę z cytryny na wierzch dla aromatycznej nuty cytrusowej. Podawaj natychmiast, gdy jest jeszcze lekko ciepła, lub pozwól ostygnąć do temperatury pokojowej. Ta sałatka smakuje najlepiej świeża, ale można ją przechowywać w lodówce do 2 dni.