

Ciepłe Fasolki Masłowe z Czosnkiem i Świeżym Cytrynem

Inspirowana Śródziemem sałatka jako dodatek, z kremowymi fasolkami masłowymi w aromatycznym oleju czosnkowym i świeżym cytrynem—gotowa w zaledwie 10 minut dla stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 10 min

Porcje: 4

GL 14.4 / GI 29

Składniki

healthy fat to slow glucose absorption oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

supports insulin sensitivity ząbek czosnku, rozkruszony

low GI legume, approximately 2 standard 400g cans fasolka masłowa z puszki, odcedzona i przepłukana

acidity lowers glycemic response świeży cytryn, skórka i sok

small bunch, adds freshness and nutrients świeża pietruszka liściasta, grubsza posiekana

Instrukcje

Step 1

Odcedź fasolkę masłową z puszki dokładnie w sitku i przepłucz ją pod zimną bieżącą wodą, aby usunąć nadmiar sodu. Odłóż na bok, aby całkowicie się odcodził, podczas gdy przygotowujesz pozostałe składniki.

Step 2

Obierz i rozkrusz ząbek czosnku, używając płaskiej strony noża lub prasy do czosnku. Zetrzyj skórkę z cytryny, używając mikroplanki lub drobnego tarcia, uważając, aby usunąć tylko jasną żółtą warstwę zewnętrzną. Przekrój cytrynę na pół i wyciśnij z niej sok, usuwając wszelkie pestki.

Step 3

Przepłucz pietruszkę zimną wodą, osusz papierowym ręcznikiem i grubsza posiekaj liście, odrzucając grube łodygi. Powinieneś mieć około 3-4 łyżek posiekanej pietruszki.

Step 4

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużej patelni lub rondlu na średnim ogniu. Dodaj rozkruszony czosnek i gotuj delikatnie przez 60-90 sekund, często mieszając, aż będzie aromatyczny i zacznie się złocić. Uważaj, aby nie spalić czosnku, ponieważ stanie się gorzki.

Step 5

Dodaj odcedzaną fasolkę masłową do patelni z aromatycznym olejem czosnkowym. Delikatnie mieszaj, aby pokryć wszystkie fasolki aromatycznym olejem i rozgrzej je przez 2-3 minuty, czasami mieszając. Fasolka powinna być rozgrzana, ale nie miękka.

Step 6

Zdejmij patelnię z ognia. Natychmiast wymieszaj skórkę cytryny, sok z cytryny i posiekaną pietruszką. Dopraw hojnie świeżo zmielonym czarnym pieprzem i szczyptą soli morskiej do smaku, pamiętając, że fasolka z puszki już zawiera trochę sodu.

Step 7

Przenieś ciepłą sałatkę z fasolki masłowej na talerz do serwowania i podawaj natychmiast, gdy jest jeszcze ciepła, lub pozwól jej ostygnąć do temperatury pokojowej. To danie pięknie łączy się z grillowaną rybą, pieczonymi kurczakami lub jako część śródziemnomorskiego zestawu mezze. Resztki można przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez do 3 dni i cieszyć się nimi na zimno lub delikatnie podgrzać.