

Feijão-Manteiga Mediterrâneo com Cordeiro Crocante de Ervas

Cordeiro selado e macio acompanhado de feijão-manteiga cremoso braseado em caldo de tomate aromático—um banquete grego rico em proteínas e baixo índice glicêmico que mantém o açúcar no sangue estável.

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 15.5 / GI 29

Ingredientes

filé de cordeiro, aparado

azeite de oliva extra virgem

dentes de alho, esmagados

cebola grande, finamente picada

purê de tomate

endro fresco, principalmente picado com alguns reservados

vinagre de vinho tinto

caldo de frango com baixo teor de sódio

feijão-manteiga (feijão gigante), escorrido e enxaguado

queijo feta, desmiurado

Instruções

Step 1

Seque o filé de cordeiro com toalhas de papel. Em uma pequena tigela, combine meia colher de sopa de azeite de oliva com um dente de alho esmagado. Esfregue esta mistura por todo o cordeiro, depois tempere generosamente com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Deixe de lado em temperatura ambiente para marinhar enquanto você prepara a mistura de feijão, ou cubra e refrigere por até 2 horas para penetração de sabor mais profunda.

Step 2

Aqueça a colher de sopa restante de azeite de oliva em uma frigideira grande e profunda ou panela de salteado em fogo médio. Adicione a cebola picada e os dois dentes de alho esmagados restantes, tempere levemente com sal, e cozinhe por 7-8 minutos, mexendo ocasionalmente, até a cebola ficar macia e translúcida sem dourar.

Step 3

Misture o purê de tomate e cozinhe por 1 minuto para caramelizar levemente. Adicione o endro picado (reservando algumas folhas inteiras para guarnição), vinagre de vinho tinto e caldo de frango. Misture bem para combinar, depois adicione o feijão-manteiga escorrido. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Step 4

Leve a mistura de feijão a um leve cozimento, depois reduza o fogo para médio-baixo. Cozinhe descoberto por 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até o líquido ter reduzido cerca de dois terços e o feijão esteja macio e cremoso. A mistura deve ser molhada mas não aquosa.

Step 5

Enquanto o feijão cozinha, aqueça uma frigideira de fundo pesado ou panela de ferro fundido em fogo alto até ficar muito quente. Adicione o filé de cordeiro marinado e sele sem mexer por 2 minutos até formar uma crosta dourada. Vire e sele todos os lados por cerca de 5 minutos no total para cozimento ao ponto médio, ou mais se preferir carne mais bem passada.

Step 6

Transfira o cordeiro selado para uma tábua de corte, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos. Este período de repouso permite que os sucos se redistribuam por toda a carne, garantindo máxima maciez.

Step 7

Fatie o cordeiro descansado contra o fio em medalhões grossos, cerca de 1-2 cm de largura. Divila a mistura de feijão-manteiga quente entre quatro tigelas rasas ou pratos. Arrume o cordeiro fatiado sobre ou ao lado do feijão.

Step 8

Finalize cada porção espalhando queijo feta desmiurado por cima e guarnecedo com as folhas de endro fresco reservadas. Sirva imediatamente enquanto quente, opcionalmente com um acompanhamento de folhas verdes ou uma salada simples de pepino para fibra e nutrientes adicionais.