

Salada mediterrânea de vagem com amêndoas torradas e queijo feta

Uma salada vibrante de baixo índice glicêmico com vagens crocantes, amêndoas crocantes e queijo feta em um molho fresco de limão—perfeita para manter o açúcar no sangue estável.

Preparação: 15 min

Cozedura: 20 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredientes

Toast until golden for enhanced flavor and crunch amêndoas laminadas

Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber vagem, com as pontas cortadas e cortada em pedaços de 5-7 cm

For steaming the green beans água

Split between cooking and dressing sal marinho fino, dividido

Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity azeite de oliva extra virgem

About half a lemon; may help moderate glycemic response suco de limão fresco

Adds tangy depth without added sugars mostarda Dijon

Small to medium clove; supports metabolic health dente de alho, picado ou prensado

Several bullets to taste pimenta-do-reino moída na hora com-amendoas-torradas-e-queijo-feta

Just a pinch for subtle heat pimenta calabresa em flocos

Provides protein and calcium with minimal carbs queijo feta esfarelado, dividido

Large leaves for fresh herbal notes folhas de manjeriço fresco, rasgadas ou picadas

From about half a lemon for bright finishing touch raspas de limão

Instruções

Step 1

Coloque uma frigideira grande em fogo médio e adicione as amêndoas laminadas. Toste-as mexendo constantemente para evitar que queimem, por cerca de 3 minutos. Abaixar o fogo para médio-baixo e continue mexendo até que as amêndoas fiquem aromáticas e desenvolvam bordas douradas, mais 1 a 3 minutos. Transfira imediatamente as amêndoas torradas para uma tigela pequena e reserve para esfriar.

Step 2

Retorne a frigideira vazia ao fogo médio-baixo. Adicione as vagens cortadas junto com a água e metade do sal (1/4 de colher de chá). Cubra a frigideira com uma tampa e deixe as vagens cozinharem no vapor, mexendo ocasionalmente, até que estejam quase macias mas ainda com uma leve resistência, aproximadamente 7 a 10 minutos.

Step 3

Retire a tampa da frigideira e aumente o fogo para médio-alto. Continue cozinhando as vagens, mexendo frequentemente, até que toda a água tenha evaporado e as vagens estejam crocantes mas macias, cerca de 2 a 5 minutos. Retire a frigideira do fogo e reserve.

Step 4

Enquanto as vagens estão cozinhando, prepare o molho batendo juntos o azeite, suco de limão, mostarda Dijon, alho picado, pimenta-do-reino, pimenta calabresa em flocos e a 1/4 de colher de chá restante de sal em uma tigela pequena. Reserve o molho até a hora de usar.

Step 5

Assim que as vagens terminarem de cozinhar e a água tiver evaporado, bata o molho rapidamente novamente para recombinaar, depois despeje-o diretamente sobre as vagens ainda mornas na frigideira. Adicione as amêndoas torradas de volta à frigideira junto com metade do queijo feta esfarelado, reservando o restante para guarnecer.

Step 6

Misture tudo bem para cobrir as vagens uniformemente com o molho e distribuir as amêndoas e o queijo por toda parte. Prove e ajuste o tempero, adicionando mais suco de limão para frescor ou pimenta-do-reino para mais picância se desejar.

Step 7

Transfira a salada de vagem temperada para uma travessa ou tigela de servir. Guarneça com o queijo feta esfarelado restante e as folhas de manjeriço fresco rasgadas ou picadas. Finalize ralando raspas de limão fresco por cima para uma nota cítrica aromática. Sirva imediatamente enquanto ainda está levemente morna, ou deixe esfriar até a temperatura ambiente. Esta salada é melhor apreciada fresca, mas pode ser refrigerada por até 2 dias.