

Salada mediterrânea de feijão-verde com amêndoas torradas e queijo feta

Feijão-verde crocante encontra amêndoas estaladiças e queijo feta salgado nesta salada mediterrânea vibrante—um acompanhamento amigo do açúcar no sangue que é tão nutritivo quanto delicioso.

Preparação: 15 min

Cozedura: 20 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredientes

for toasting amêndoas laminadas

fresh, ends trimmed feijão-verde, limpo e cortado em pedaços de 5-7 cm

for steaming água

divided use sal marinho fino, dividido

high-quality azeite extra-virgem

from about half a lemon sumo de limão fresco

for dressing mostarda Dijon

minced or pressed dente de alho, pequeno a médio

several twists pimenta-preta moída na hora

logifoodcoach.com/recipes/salada-mediterranea-de-feijao-verde-com-amendoas-torradas-e-queijo-feta

pinch for heat flocos de pimenta vermelha

divided for mixing and garnish queijo feta esfarelado, dividido

torn or chopped for garnish folhas de manjeriço fresco, grandes

from about half a lemon, for garnish raspa de limão

Instruções

Step 1

Coloque uma frigideira grande em lume médio e adicione as amêndoas laminadas. Torre-as mexendo constantemente para evitar queimar, cerca de 3 minutos. Baixe o lume para médio-baixo e continue a mexer até as amêndoas ficarem aromáticas e desenvolverem bordas douradas, mais 1 a 3 minutos. Transfira imediatamente as amêndoas torradas para uma tigela pequena e reserve para arrefecer.

Step 2

Volte a colocar a mesma frigideira em lume médio-baixo. Adicione o feijão-verde limpo e cortado juntamente com a água e metade do sal (cerca de 1/4 de colher de chá). Tape a frigideira com uma tampa e deixe o feijão cozer no vapor, mexendo ocasionalmente, até ficar crocante mas tenro, aproximadamente 7 a 10 minutos.

Step 3

Retire a tampa da frigideira e aumente o lume para médio-alto. Continue a cozinhar o feijão-verde, mexendo frequentemente, até toda a água ter evaporado e o feijão estar perfeitamente tenro com um ligeiro travo, cerca de 2 a 5 minutos. Retire do lume e reserve a frigideira.

Step 4

Enquanto o feijão-verde está a cozinhar, prepare o molho de limão e Dijon. Numa tigela pequena, bata o azeite extra-virgem, o sumo de limão fresco, a mostarda Dijon, o alho picado ou prensado, a pimenta-preta, os flocos de pimenta vermelha e a restante 1/4 de colher de chá de sal até ficar bem combinado e emulsionado.

Step 5

Assim que o feijão-verde estiver cozinhado, bata o molho novamente rapidamente para recombina, depois despeje-o diretamente sobre o feijão-verde quente na frigideira. Adicione as amêndoas torradas e metade do queijo feta esfarelado, reservando o resto para guarnecer. Misture tudo suavemente mas completamente até o feijão ficar uniformemente coberto.

Step 6

Prove a salada e ajuste o tempero conforme necessário—adicione mais sumo de limão para brilho ou pimenta-preta adicional para profundidade. O feijão quente absorverá os sabores maravilhosamente.

Step 7

Transfira a salada de feijão-verde temperada para uma tigela ou travessa de servir. Guarneça com o restante queijo feta esfarelado e as folhas de manjeriço fresco rasgadas ou picadas. Use um ralador fino para adicionar uma ligeira camada de raspa de limão fresco por cima. Sirva imediatamente enquanto ainda está ligeiramente morno, ou deixe arrefecer até à temperatura ambiente para um acompanhamento refrescante.