

Feijão verde crocante com amêndoas, limão e alho

Feijão verde al dente misturado com amêndoas tostadas, chalotas aromáticas e limão fresco cria um acompanhamento que não dispara o açúcar no sangue e é elegante e fácil de fazer.

Preparação: 10 min

Cozedura: 10 min

Total: 20 min

Porções: 4

GL 1.1 / GI 21

Ingredientes

Low GI (15) - excellent for blood sugar control, high in fiber feijão verde fresco, de preferência o tipo mais fino, com as pontas cortadas

Provides healthy fats and protein to slow glucose absorption amêndoas laminadas

Heart-healthy monounsaturated fats support insulin sensitivity azeite extra virgem

Lower glycemic impact than onions, adds aromatic depth chalota, fatiada finamente

For seasoning and blanching water sal marinho, mais um pouco para temperar

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism dente de alho, ralado

Citric acid can help lower glycemic response of meals suco de limão fresco

Contains piperine which may enhance metabolic function pimenta-do-reino moída na hora

Instruções

Step 1

Prepare um banho de gelo enchendo uma tigela grande com água fria e cubos de gelo, depois reserve. Coloque uma panela grande de água com sal para ferver em fogo alto.

Step 2

Adicione o feijão verde com as pontas cortadas na água fervente e branqueie por exatamente 2 minutos até ficar verde brilhante e al dente. Escorra imediatamente o feijão em uma peneira.

Step 3

Mergulhe o feijão verde escorrido no banho de gelo para interromper o cozimento e fixar sua cor vibrante. Deixe por 1 minuto, depois escorra bem e seque completamente com um pano de cozinha limpo.

Step 4

Coloque uma frigideira de ferro fundido ou panela de fundo grosso em fogo médio. Adicione as amêndoas laminadas na panela seca e toste, mexendo frequentemente, por 2 a 3 minutos até ficarem douradas e aromáticas. Transfira as amêndoas tostadas para uma tigela pequena e reserve.

Step 5

Retorne a frigideira ao fogo médio e adicione o azeite. Quando estiver brilhante, adicione a chalota fatiada e o sal marinho. Refogue por 2 minutos, mexendo ocasionalmente, até a chalota amolecer e ficar translúcida.

Step 6

Adicione o feijão verde branqueado à frigideira e misture para cobrir com o óleo e as chalotas. Refogue por 2 a 4 minutos, mexendo frequentemente, até o feijão estar aquecido e desenvolver uma leve caramelização em algumas bordas.

Step 7

Retire a panela do fogo e adicione imediatamente o alho ralado e o suco de limão fresco.

Misture tudo vigorosamente por 30 segundos, permitindo que o calor residual amoleça o alho sem queimá-lo.

Step 8

Prove e ajuste o tempero com sal adicional e pimenta-do-reino moída na hora conforme necessário. Transfira para uma travessa, espalhe as amêndoas tostadas por cima e sirva imediatamente enquanto estiver quente.