

Feijão Manteiga Morno com Alho e Limão Fresco

Um prato de acompanhamento inspirado na culinária mediterrânea com feijão manteiga cremoso em óleo de alho aromático e limão brilhante—pronto em apenas 10 minutos para estabilizar o açúcar no sangue.

Preparação: 5 min

Cozedura: 5 min

Total: 10 min

Porções: 4

GL 14.4 / GI 29

Ingredientes

healthy fat to slow glucose absorption azeite extra virgem

supports insulin sensitivity dente de alho, esmagado

low GI legume, approximately 2 standard 400g cans feijão manteiga em lata, escorrido e enxaguado

acidity lowers glycemic response limão fresco, raspas e suco

small bunch, adds freshness and nutrients salsa fresca de folha lisa, picada grosseiramente

Instruções

Step 1

Escorra o feijão manteiga em lata completamente em uma peneira e enxague sob água corrente fria para remover o excesso de sódio. Reserve para escorrer completamente enquanto você prepara os outros ingredientes.

Step 2

Descasque e esmague o dente de alho usando o lado plano de uma faca ou um espremedor de alho. Raspe o limão usando um ralador microplane ou fino, tendo cuidado para remover apenas a camada externa amarela brilhante. Corte o limão ao meio e esprema, removendo todas as sementes.

Step 3

Enxague a salsa sob água fria, seque com toalhas de papel e pique grosseiramente as folhas, descartando os caules espessos. Você deve ter cerca de 3-4 colheres de sopa de salsa picada.

Step 4

Aqueça o azeite em uma frigideira grande ou sartém em fogo médio. Adicione o alho esmagado e cozinhe suavemente por 60-90 segundos, mexendo frequentemente, até ficar aromático e começar a ficar dourado. Cuidado para não queimar o alho, pois ficará amargo.

Step 5

Adicione o feijão manteiga escorrido à panela com o óleo de alho. Mexa suavemente para cobrir todos os feijões com o óleo aromático e aqueça por 2-3 minutos, mexendo ocasionalmente. Os feijões devem estar aquecidos, mas não moles.

Step 6

Retire a panela do fogo. Imediatamente misture as raspas de limão, suco de limão e salsa picada. Tempere generosamente com pimenta-do-reino moída na hora e uma pitada de sal marinho a gosto, lembrando que os feijões em lata já contêm um pouco de sódio.

Step 7

Transfira a salada morna de feijão manteiga para um prato de servir e sirva imediatamente enquanto ainda estiver morna, ou deixe esfriar até a temperatura ambiente. Este prato combina lindamente com peixe grelhado, frango assado ou como parte de um mezze mediterrâneo. As sobras podem ser refrigeradas em um recipiente hermético por até 3 dias e desfrutadas frias ou aquecidas suavemente.