

Medelhavsbönor med örtekryddad lamm

Zart stekt lamm kombinerat med cremiga bönor som braiserats i aromatisk tomatbuljong—en proteinrik, låg-GI grekisk fest som håller blodsockret stabilt.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 15.5 / GI 29

Ingredienser

lammfilé, trimmat

extra virgin olivolja

vitlösklyftor, krossade

stor lök, fint hackad

tomatpuré

färsk dill, mestadels hackad med lite reserverad

rödvinäger

hönsbuljong med låg natrium

bönor (gigantebönor), dränerade och sköljade

fetaost, smulad

Instruktioner

Step 1

Torka lammfiléen torr med pappershanddukar. I en liten skål, blanda en halv matsked olivolja med en krossad vitlöksklyfta. Gnid denna blandning över lammet, sedan krydda generöst med salt och nymalen svartpeppar. Lägg åt sidan vid rumstemperatur för att marinera medan du förbereder bönblandningen, eller täck och kyl i upp till 2 timmar för djupare smakpenetration.

Step 2

Värm den återstående matskedens olivolja i en stor, djup stekpanna eller sautépanna över medelvärme. Lägg till den hackade löken och de återstående två krossade vitlöksklyftor, krydda lätt med salt, och laga i 7-8 minuter, rör då och då, tills löken blir mjuk och genomskinlig utan att bli brun.

Step 3

Rör i tomatpuréen och laga i 1 minut för att karamellisera lätt. Lägg till den hackade dillen (reservera några hela blad för garnering), rödvinäger och hönsbuljong. Rör väl för att kombinera, lägg sedan till de dränerade börnorna. Krydda med salt och peppar efter smak.

Step 4

Få bönblandningen att sjuda försiktigt, minska sedan värmen till medel-låg. Laga utan lock i 15 minuter, rör då och då, tills vätskan har reducerats med cirka två tredjedelar och börnorna är mjuka och cremiga. Blandningen bör vara saucig men inte sopig.

Step 5

Medan börnorna sjuder, värm en tung stekpanna eller gjutjärnsstekpanna över hög värme tills den är mycket het. Lägg till det marinerade lammfiléet och stek utan att röra i 2 minuter tills en gyllene skorpa bildas. Vänd och stek alla sidor i cirka 5 minuter totalt för medium-rare, eller längre om du föredrar mer genomstekt kött.

Step 6

Överför det stekta lammet till en skärbrädda, täck löst med aluminiumfolie och låt vila i 5 minuter. Denna vilperiod tillåter saften att omfördelas genom köttet, vilket säkerställer maximal ömhet.

Step 7

Skiva det vilande lammet mot fiberriktningen i tjocka medaljonger, cirka 1-2 cm breda. Dela den varma bönblandningen mellan fyra grunda skålar eller tallrikar. Arrangera det skivade lammet ovanpå eller vid sidan av bönorna.

Step 8

Avsluta varje portion genom att strö smulad fetaost över toppen och garnera med de reserverade färska dillbladen. Servera omedelbar medan det är varmt, eventuellt med en sida av bladgrönsaker eller en enkel gurksallad för extra fiber och näring.