

Medelhavssallad med gröna bönor, rostade mandlar och fetaost

En färgstark sallad med lågt glykemiskt index med krispiga gröna bönor, knapriga mandlar och syrlig fetaost i en fräsch citronvinägrett – perfekt för stabilt blodsocker.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredienser

Toast until golden for enhanced flavor and crunch skalade mandlar

Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber gröna bönor, rensade och skurna i 5-7 cm bitar

For steaming the green beans vatten

Split between cooking and dressing fint havssalt, delat

Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity extra virgin olivolja

About half a lemon; may help moderate glycemic response färsk citronsaft

Adds tangy depth without added sugars dijonsenap

Small to medium clove; supports metabolic health vitlöksklyfta, finhackad eller pressad

Several twists to taste nymald svartpeppar

logifoodcoach.com/recipes/medelhavssallad-med-grona-bonor-rostade-mandlar-och-fetaost

Just a pinch for subtle heat chiliflakes

Provides protein and calcium with minimal carbs smulad fetaost, delad

Large leaves for fresh herbal notes färska basilikablåd, rivna eller hackade

From about half a lemon for bright finishing touch citronskal

Instruktioner

Step 1

Värm upp en stor stekpanna på medelvärme och lägg i de skalade mandlarna. Rosta dem medan du rör om konstant för att förhindra att de bränns, cirka 3 minuter. Sänk värmen till medellåg och fortsätt röra tills mandlarna blir doftande och får gyllene kanter, ytterligare 1 till 3 minuter. Överför omedelbart de rostade mandlarna till en liten skål och ställ åt sidan för att svalna.

Step 2

Sätt tillbaka den tomma stekpannan på medellåg värme. Lägg i de rensade och skurna gröna bönorna tillsammans med vattnet och hälften av saltet (1/4 tesked). Täck stekpannan med ett lock och låt bönorna ångkoka, rör om då och då, tills de är nästan mjuka men fortfarande har en lätt tugga, cirka 7 till 10 minuter.

Step 3

Ta bort locket från stekpannan och höj värmen till medelhög. Fortsätt koka de gröna bönorna, rör om ofta, tills allt vatten har dunstat och bönorna är krispigt mjuka, cirka 2 till 5 minuter. Ta bort stekpannan från värmen och ställ åt sidan.

Step 4

Medan de gröna bönorna kokar, förbered dressingen genom att vispa ihop olivoljan, citronsaften, dijonsenapen, den finhackade vitlöken, svartpepparn, chiliflakesen och den återstående 1/4 teskeden salt i en liten skål. Ställ dressingen åt sidan tills den ska användas.

Step 5

När de gröna bönorna är färdigkokta och vattnet har dunstat, vispa dressingen snabbt igen för att blanda om, håll den sedan direkt över de varma gröna bönorna i stekpannan. Lägg tillbaka de rostade mandlarna i stekpannan tillsammans med hälften av den smulade fetaosten, spara resten till garnering.

Step 6

Blanda ihop allt ordentligt för att täcka de gröna bönorna jämnt med dressingen och fördela mandlarna och osten överallt. Smaka av och justera kryddningen, tillsätt mer citronsaft för friskhet eller svartpeppar för hetta om så önskas.

Step 7

Överför salladen med gröna bönor till ett serveringsfat eller en skål. Garnera med den återstående smulade fetaosten och de rivna eller hackade färska basilikabladen. Avsluta genom att riva färskt citronskal över toppen för en aromatisk citrusnot. Servera omedelbart medan den fortfarande är lite varm, eller låt den svalna till rumstemperatur. Denna sallad är bäst att njuta av färsk men kan förvaras i kylskåp i upp till 2 dagar.