

Medelhavssallad med gröna bönor, rostade mandlar och fetaost

Krispiga gröna bönor möter knapriga mandlar och syrlig fetaost i denna livfulla medelhavssallad – ett blodsockervänligt tillbehör som är lika näringsrikt som gott.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingredienser

for toasting skivade mandlar

fresh, ends trimmed gröna bönor, rensade och skurna i 5-7 cm bitar

for steaming vatten

divided use fint havssalt, delat

high-quality extra virgin olivolja

from about half a lemon färsk citronsaft

for dressing dijonsenap

minced or pressed vitlöksklyfta, liten till medelstor

several twists nymald svartpeppar

pinch for heat chiliflakes

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

divided for mixing and garnish smulad fetaost, delad

torn or chopped for garnish färska basilikablåd, stora

from about half a lemon, for garnish citronskal

Instruktioner

Step 1

Sätt en stor stekpanna på medelvärme och lägg i de skivade mandlarna. Rosta dem under konstant omrörning för att förhindra att de bränns, cirka 3 minuter. Sänk värmen till mellan låg och medel och fortsätt röra tills mandlarna blir doftande och får gyllene kanter, ytterligare 1 till 3 minuter. Överför genast de rostade mandlarna till en liten skål och ställ åt sidan för att svalna.

Step 2

Sätt tillbaka samma stekpanna på mellan låg och medelvärme. Lägg i de rensade och skurna gröna bönorna tillsammans med vattnet och hälften av saltet (cirka 1/4 tesked). Täck stekpannan med ett lock och låt bönorna ångkoka under omrörning då och då tills de blir krispiga och mörare, ungefär 7 till 10 minuter.

Step 3

Ta bort locket från stekpannan och höj värmen till mellan medel och hög. Fortsätt att koka de gröna bönorna under frekvent omrörning tills allt vatten har avdunstat och bönorna är perfekt mörare med en lätt tuggmotstånd, cirka 2 till 5 minuter. Ta bort från värmen och ställ stekpannan åt sidan.

Step 4

Medan de gröna bönorna kokar, förbered citron-dijon-dressingen. I en liten skål vispa ihop extra virgin olivoljan, färsk citronsaft, dijonsenap, hackad eller pressad vitlök, svartpeppar, chiliflakes och den återstående 1/4 teskeden salt tills allt är väl blandat och emulgerat.

Step 5

När de gröna bönorna är kokta, vispa dressingen snabbt igen för att blanda om, håll den sedan direkt över de varma gröna bönorna i stekpannan. Tillsätt de rostade mandlarna och hälften av den smulade fetaosten, spara resten till garnering. Blanda allt försiktigt men noggrant tills bönorna är jämnt täckta.

Step 6

Smaka av salladen och justera kryddningen efter behov – tillsätt mer citronsaft för fräschör eller ytterligare svartpeppar för djup. De varma bönorna kommer att absorbera smakerna vackert.

Step 7

Överför den dressade salladen med gröna bönor till en serveringsskål eller fat. Garnera med den återstående smulade fetaosten och de rivna eller hackade färska basilikabladen. Använd en microplane eller finriv för att tillsätta ett lätt lager av färskt citronskal över toppen. Servera genast medan den fortfarande är lätt varm, eller låt den svalna till rumstemperatur för ett uppfriskande tillbehör.