

Krispiga gröna bönor med mandel, citron och vitlök

Krispiga gröna bönor blandade med rostade mandlar, aromatisk schalottenlök och fräsch citron skapar ett blodsockervänligt tillbehör som är både elegant och enkelt att göra.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 20 min

Portioner: 4

GL 1.1 / GI 21

Ingredienser

Low GI (15) - excellent for blood sugar control, high in fiber färska gröna bönor, helst haricots verts, rensade

Provides healthy fats and protein to slow glucose absorption mandelspån

Heart-healthy monounsaturated fats support insulin sensitivity extra jungfrulig olivolja

Lower glycemic impact than onions, adds aromatic depth schalottenlök, tunt skivad

For seasoning and blanching water havssalt, plus mer för smaksättning

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism vitlöksklyfta, riven

Citric acid can help lower glycemic response of meals färsk citronsaft

Contains piperine which may enhance metabolic function nymald svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Förbered ett isbad genom att fylla en stor skål med kallt vatten och isbitar, ställ sedan åt sidan. Koka upp en stor kastrull med saltat vatten på hög värme.

Step 2

Lägg de rensade gröna bönorna i det kokande vattnet och blanchera i exakt 2 minuter tills de är ljusgröna och krispiga. Häll omedelbart av bönorna i ett durkslag.

Step 3

Lägg de avrunna gröna bönorna i isbadet för att stoppa tillagningen och låsa in deras livfulla färg. Låt ligga i 1 minut, häll sedan av ordentligt och torka helt torra med en ren kökshandduk.

Step 4

Ställ en gjutjärnspanna eller en panna med tjock botten på medelvärme. Lägg mandelspånen i den torra pannan och rosta under omrörning i 2 till 3 minuter tills de är gyllene och doftande. Överför de rostade mandlarna till en liten skål och ställ åt sidan.

Step 5

Ställ tillbaka pannan på medelvärme och häll i olivoljan. När den glimmar, lägg i den skivade schalottenlöken och havssaltet. Stek i 2 minuter under omrörning då och då, tills schalottenlöken mjuknar och blir genomskinlig.

Step 6

Lägg de blancherade gröna bönorna i pannan och vänd runt så att de täcks av oljan och schalottenlöken. Stek i 2 till 4 minuter under frekvent omrörning, tills bönorna är genomvarma och får lite karamellisering på vissa kanter.

Step 7

Ta bort pannan från värmen och tillsätt omedelbart den rivna vitlöken och den färska citronsaften. Vänd runt allt kraftigt i 30 sekunder och låt restvärmen mjuka upp vitlöken utan att bränna den.

Step 8

Smaka av och justera smaksättningen med ytterligare salt och nymald svartpeppar efter behov. Överför till ett serveringsfat, strö de rostade mandlarna över toppen och servera omedelbart medan det är varmt.