

Varma vitlöksmörade vita bönor med färsk citron

En medelhavsinspirerad tillbehörsrätt med cremiga vita bönor i doftande vitlöksolja med frisk citron—klar på bara 10 minuter för stabil blodsockernivå.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 10 min

Portioner: 4

GL 14.4 / GI 29

Ingredienser

healthy fat to slow glucose absorption extra virgin olivolja

supports insulin sensitivity vitlöksklyfta, krossad

low GI legume, approximately 2 standard 400g cans konserverade vita bönor, dränerade och sköljade

acidity lowers glycemic response färsk citron, skal och juice

small bunch, adds freshness and nutrients färsk plattbladad persilja, grovt hackad

Instruktioner

Step 1

Dränera de konserverade vita bönorna noggrant i en sil och skölj dem under kallt rinnande vatten för att ta bort överskottssalt. Lagg åt sidan för att dränera helt medan du förbereder de andra ingredienserna.

Step 2

Skala och krossa vitlöksklyftan med den platta sidan av en kniv eller en vitlökskross. Skala citronen med en microplane eller fin rivjärn, var försiktig att endast ta bort det ljusa gula yttre lagret. Skär citronen på mitten och pressa den, ta bort eventuella frön.

Step 3

Skölj persiljans under kallt vatten, torka med pappershanddukar och hacka löven grovt, kassera de tjocka stjälkarna. Du bör ha cirka 3-4 matskedar hackad persilja.

Step 4

Värm olivoljan i en stor stekpanna eller wok över medelvärme. Lägg till den krossade vitlöken och koka försiktigt i 60-90 sekunder, rör ofta, tills den är doftande och börjar bli gyllene. Var försiktig så att vitlöken inte bränns då den blir bitter.

Step 5

Lägg de dränerade vita bönorna i pannan med vitlöksoljan. Rör försiktigt för att täcka alla bönor i den aromatiska oljan och värm dem igenom i 2-3 minuter, rör ibland. Bönorna bör vara värmda igenom men inte mjöliga.

Step 6

Ta pannan från värmen. Rör omedelbar in citronskal, citronjuice och hackad persilja. Krydda generöst med nymalen svartpeppar och en nypa havsalt efter smak, kom ihåg att konserverade bönor redan innehåller något salt.

Step 7

Överför den varma vita bönsalladen till en serveringsskål och servera omedelbar medan den fortfarande är varm, eller låt den svalna till rumstemperatur. Denna rätt passar vackert med grillad fisk, rostad kyckling eller som del av en medelhavsspridning. Rester kan förvaras i en lufttät behållare i kylskåpet i upp till 3 dagar och njutas kall eller försiktigt värmda.