

Kavrulmuş badem ve beyaz peynirli Akdeniz yeşil fasulye salatası

Çıtır-yumuşak yeşil fasulyeler, çıtır bademler ve ekşimsi beyaz peynir ile parlak limonlu soslu canlı bir düşük glisemik salata—kan şekeri dengesi için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 1.4 / GI 20

Malzemeler

Toast until golden for enhanced flavor and crunch dilimlenmiş badem

Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber uçları kesilmiş ve 5-7 cm parçalara bölünmüş yeşil fasulye

For steaming the green beans su

Split between cooking and dressing ince deniz tuzu, bölünmüş

Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity sızma zeytinyağı

About half a lemon; may help moderate glycemic response taze limon suyu

Adds tangy depth without added sugars Dijon hardal

Small to medium clove; supports metabolic health diş sarımsak, kıyılmış veya ezilmiş

Several twists to taste taze çekilmiş karabiber

Just a pinch for subtle heat kırmızı pul biber

Provides protein and calcium with minimal carbs ufalanmış beyaz peynir, bölünmüş

Large leaves for fresh herbal notes taze fesleğen yaprakları, yırtılmış veya doğranmış

From about half a lemon for bright finishing touch limon kabuğu rendesi

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tavayı orta ateşe koyun ve dilimlenmiş bademleri ekleyin. Yanmamasını önlemek için sürekli karıştırarak yaklaşık 3 dakika kavurun. Ateşi orta-düşüğe alın ve bademler hoş kokulu olana ve altın sarısı kenarlar oluşana kadar karıştırmaya devam edin, 1 ila 3 dakika daha. Kavrulmuş bademleri hemen küçük bir kaseye aktarın ve soğumaya bırakın.

Step 2

Boş tavayı orta-düşük ateşe geri koyun. Uçları kesilmiş ve doğranmış yeşil fasulyeleri su ve tuzun yarısıyla (1/4 çay kaşığı) birlikte ekleyin. Tavayı bir kapakla kapatın ve fasulyeleri ara sıra karıştırarak, neredeyse yumuşak olana ancak hala hafif çıtırliğini koruyuncaya kadar buharda pişirin, yaklaşık 7 ila 10 dakika.

Step 3

Tavanın kapağını çıkarın ve ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın. Tüm su buharlaşana ve fasulyeler çıtır-yumuşak olana kadar sık sık karıştırarak yeşil fasulyeleri pişirmeye devam edin, yaklaşık 2 ila 5 dakika. Tavayı ateşten alın ve bir kenara koyun.

Step 4

Yeşil fasulyeler pişerken, küçük bir kasede zeytinyağı, limon suyu, Dijon hardal, kıyılmış sarımsak, karabiber, kırmızı pul biber ve kalan 1/4 çay kaşığı tuzu çırparak sosu hazırlayın. Sosu kullanmaya hazır olana kadar bir kenara koyun.

Step 5

Yeşil fasulyeler pişmeyi bitirip su buharlaştıktan sonra, sosu tekrar hızlıca çırparak karıştırın, ardından doğrudan tavadaki sıcak yeşil fasulyelerin üzerine dökün. Kavrulmuş bademleri ve ufalanmış beyaz peynirin yarısını tavaya geri ekleyin, kalanını süsleme için ayırın.

Step 6

Yeşil fasulyelerin sosla eşit şekilde kaplanması ve bademlerin ve peynirin her yere dağılması için her şeyi iyice karıştırın. Tadına bakın ve baharatı ayarlayın, gerekirse canlılık için daha fazla limon suyu veya acılık için karabiber ekleyin.

Step 7

Soslanmış yeşil fasulye salatasını bir servis tabağına veya kaseye aktarın. Kalan ufalanmış beyaz peynir ve yırtılmış veya doğranmış taze fesleğen yapraklarıyla süsleyin. Aromatik bir narenciye notu için üzerine taze limon kabuğu rendesi ekleyerek bitirin. Hala hafif sıcakken hemen servis yapın veya oda sıcaklığına gelmesine izin verin. Bu salata taze olarak en iyi tadını verir ancak 2 güne kadar buzdolabında saklanabilir.