

Kavrulmuş badem ve beyaz peynirli Akdeniz yeşil fasulye salatası

Gevrek-yumuşak yeşil fasulyeler, çıtır bademler ve ekşimsi beyaz peynirle buluşuyor—kan şekerine dost, besleyici ve lezzetli bir Akdeniz salatası.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 1.4 / GI 20

Malzemeler

for toasting dilimlenmiş badem

fresh, ends trimmed yeşil fasulye, uçları kesilmiş ve 5-7 cm parçalara kesilmiş

for steaming su

divided use ince deniz tuzu, bölünmüş

high-quality sızma zeytinyağı

from about half a lemon taze limon suyu

for dressing hardal

minced or pressed sarımsak dişi, küçük-orta boy

several twists taze çekilmiş karabiber

pinch for heat pul biber

divided for mixing and garnish ufalanmış beyaz peynir, bölünmüş

logifoodcoach.com/recipes/kavrulmus-badem-ve-beyaz-peynirli-akdeniz-yesil-fasulye-salatasi

torn or chopped for garnish taze fesleğen yaprakları, büyük

from about half a lemon, for garnish limon kabuğu rendesi

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tavayı orta ateşte ısıtın ve dilimlenmiş bademleri ekleyin. Yanmaması için sürekli karıştırarak yaklaşık 3 dakika kavurun. Ateşi orta-düşüğe alın ve bademler güzel bir koku yaymaya ve kenarları altın renge dönmeye başlayana kadar karıştırmaya devam edin, 1-3 dakika daha. Kavrulmuş bademleri hemen küçük bir kaseye alın ve soğumaya bırakın.

Step 2

Aynı tavayı orta-düşük ateşe geri alın. Uçları kesilmiş ve doğranmış yeşil fasulyeleri, suyu ve tuzun yarısını (yaklaşık 1/4 çay kaşığı) ekleyin. Tavayı bir kapakla kapatın ve fasulyeleri ara sıra karıştırarak gevrek-yumuşak olana kadar buharda pişirin, yaklaşık 7-10 dakika.

Step 3

Tavanın kapağını kaldırın ve ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın. Tüm su buharlaşana ve fasulyeler hafif ısırmılık olacak şekilde mükemmel yumuşayana kadar sık sık karıştırarak pişirmeye devam edin, yaklaşık 2-5 dakika. Ateşten alın ve tavayı bir kenara bırakın.

Step 4

Yeşil fasulyeler pişerken limon-hardal sosunu hazırlayın. Küçük bir kasede sızma zeytinyağı, taze limon suyu, hardal, dövülmüş veya ezilmiş sarımsak, karabiber, pul biber ve kalan 1/4 çay kaşığı tuzu iyice karışana ve emülsifiye olana kadar çırpın.

Step 5

Yeşil fasulyeler piştikten sonra sosu tekrar hızlıca çırparak karıştırın, ardından doğrudan tavadaki sıcak yeşil fasulyelerin üzerine dökün. Kavrulmuş bademleri ve ufalanmış beyaz peynirin yarısını ekleyin, geri kalanını süsleme için saklayın. Fasulyeler eşit şekilde kaplanana kadar her şeyi nazikçe ama iyice karıştırın.

Step 6

Salatayı tadın ve gerekirse baharatı ayarlayın — parlaklık için daha fazla limon suyu veya derinlik için ek karabiber ekleyin. Sıcak fasulyeler lezzetleri güzelce emecek.

Step 7

Soslanmış yeşil fasulye salatasını bir servis kasesine veya tabağa aktarın. Kalan ufalanmış beyaz peynir ve yırtılmış veya doğranmış taze fesleğen yapraklarıyla süsleyin. Üzerine hafif bir taze limon kabuğu rendesi eklemek için ince bir rende kullanın. Hala hafif sıcakken hemen servis edin veya ferahlatıcı bir garnitür için oda sıcaklığına gelmesini bekleyin.