

Bademli çıtır fasulye limon ve sarımsaklı

Kavrulmuş badem, aromatik arpacık soğanı ve taze limonla harmanlanmış çıtır fasulye, zarif ve kolay hazırlanan kan şeketine dost bir garnitür.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 4

GL 1.1 / GI 21

Malzemeler

Low GI (15) - excellent for blood sugar control, high in fiber taze fasulye, tercihen haricot verts, uçları kesilmiş

Provides healthy fats and protein to slow glucose absorption dilimlenmiş badem

Heart-healthy monounsaturated fats support insulin sensitivity sızma zeytinyağı

Lower glycemic impact than onions, adds aromatic depth arpacık soğanı, ince dilimlenmiş

For seasoning and blanching water deniz tuzu, ek baharat için daha fazla

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism diş sarımsak, rendelenmiş

Citric acid can help lower glycemic response of meals taze limon suyu

Contains piperine which may enhance metabolic function taze çekilmiş karabiber

Talimatlar

Step 1

Büyük bir kaseyi soğuk su ve buz küpleriyle doldurup bir buz banyosu hazırlayın ve bir kenara koyun. Büyük bir tencerede tuzlu suyu yüksek ateşte kaynatın.

Step 2

Uçları kesilmiş fasulyeleri kaynar suya ekleyin ve parlak yeşil ve çıtır olana kadar tam 2 dakika haşlayın. Fasulyeleri hemen süzgeçte süzün.

Step 3

Süzülen fasulyeleri pişirme işlemini durdurmak ve canlı rengini sabitlemek için buz banyosuna batırın. 1 dakika bekletin, ardından iyice süzün ve temiz bir mutfak beziyle tamamen kurulayın.

Step 4

Döküm demir bir tavayı veya kalın tabanlı bir tavayı orta ateşe koyun. Dilimlenmiş bademleri kuru tavaya ekleyin ve altın rengi ve kokulu olana kadar sık sık karıştırarak 2-3 dakika kavurun. Kavrulmuş bademleri küçük bir kaseye aktarın ve bir kenara koyun.

Step 5

Tavayı orta ateşe geri koyun ve zeytinyağını ekleyin. Parıldamaya başlayınca, dilimlenmiş arpacık soğanı ve deniz tuzunu ekleyin. Ara sıra karıştırarak, soğan yumuşayıp saydam olana kadar 2 dakika sote edin.

Step 6

Haşlanmış fasulyeleri tavaya ekleyin ve yağ ve soğanlarla kaplanması için karıştırın. Sık sık karıştırarak, fasulyeler ısınincaya ve bazı kenarlarında hafif karamelleşme oluşana kadar 2-4 dakika sote edin.

Step 7

Tavayı ateşten alın ve hemen rendelenmiş sarımsak ve taze limon suyunu ekleyin. Kalan ısının sarımsağı yakmadan yumuşatmasına izin vererek her şeyi 30 saniye boyunca güçlü bir şekilde karıştırın.

Step 8

Tadına bakın ve gerektiğinde ek tuz ve taze çekilmiş karabiberle baharatı ayarlayın. Servis tabağına aktarın, kavrulmuş bademleri üzerine serpin ve sıcakken hemen servis edin.