

# Taze Limonlu Sıcak Sarımsak Tereyağlı Fasulye

Akdeniz'den ilham alan bu yan tarif, kremsi tereyağlı fasulyeleri aromatik sarımsak yağında taze limonla sunuyor—kan şekeri dengesi için sadece 10 dakikada hazır.

Hazırlık: 5 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 10 min

Porsiyon: 4

GL 14.4 / GI 29

## Malzemeler

**healthy fat to slow glucose absorption** saf zeytinyağı

**supports insulin sensitivity** sarımsak diş, ezilmiş

**low GI legume, approximately 2 standard 400g cans** konserve tereyağlı fasulye, süzölmüş ve yıkanmış

**acidity lowers glycemic response** taze limon, kabuğu ve suyu

**small bunch, adds freshness and nutrients** taze düz yapraklı maydanoz, kaba doğranmış

## Talimatlar

### Step 1

Konserve tereyağlı fasulyeleri bir süzgeçte iyice süzün ve soğuk akan su altında yıkayın, fazla sodyumu uzaklaştırmak için. Diğer malzemeleri hazırlarken tamamen süzölmesi için bir tarafa koyun.

## Step 2

Sarımsak dişini soyun ve bir bıçağın düz tarafını veya sarımsak presi kullanarak ezin. Bir mikro zestleyici veya ince rendeyi kullanarak limonun kabuğunu rendeleyin, sadece parlak sarı dış katmanı çıkarmaya dikkat edin. Limonu ikiye bölün ve suyunu çıkarın, çekirdekleri çıkarın.

## Step 3

Maydanozu soğuk su altında yıkayın, kağıt havluyla kurulayın ve yaprakları kaba doğrayın, kalın sapları atın. Yaklaşık 3-4 yemek kaşığı doğranmış maydanozunuz olmalıdır.

## Step 4

Zeytinyağını büyük bir tava veya tavada orta ısıda ısıtın. Ezilmiş sarımsağı ekleyin ve 60-90 saniye boyunca sık sık karıştırarak, aromatik ve hafif altın rengine dönene kadar pişirin. Sarımsağın yanması dikkat edin çünkü acı bir tat alacaktır.

## Step 5

Süzülmüş tereyağlı fasulyeleri tavaya sarımsak yağıyla ekleyin. Tüm fasulyeleri aromatik yağda kaplayacak şekilde nazikçe karıştırın ve 2-3 dakika boyunca ısıtın, ara sıra karıştırın. Fasulyelerin ısıtılmış olması gerekir ama yumuşak değil.

## Step 6

Tavayı ısıdan çıkarın. Hemen limon kabuğunu, limon suyunu ve doğranmış maydanozu karıştırın. Taze çekilmiş siyah biber ve deniz tuzu ile iyice tatlandırın, konserve fasulyelerin zaten biraz sodyum içerdiğini aklınızda tutun.

## Step 7

Sıcak tereyağlı fasulye salatayı bir servis tabağına aktarın ve hala sıcakken hemen servis yapın veya oda sıcaklığına soğumaya bırakın. Bu yemek, ızgara balık, ızgara tavuk veya Akdeniz mezze tabağının parçası olarak harika eşleşir. Artanlar hava geçirmez bir kapta buzdolabında 3 güne kadar saklanabilir ve soğuk olarak veya nazikçe ısıtılarak tadılabilir.