

ENSALADILLA DE JUDÍAS VERDES, TOMATE Y QUESO DE CABRA

4 raciones

30 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

169 kcal

Grasas

11 g

Fibra

5 g

Proteínas

9 g

Carbohidratos

9 g

Sal

0.7 g

Ingredientes

- 500 g de judías verdes
- 150 g de queso fresco de cabra
- 100 g de lechuga
- 100 g de tomate
- 100 g de [vinagreta-de-tomate](#)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava las judías, quita los extremos y ábrelas por la mitad.
- 2** Corta las judías en trozos de unos 5 cm.
- 3** Llena una olla con agua y sal; cuando hierva, cuece las judías unos 30 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y pasa a una fuente.
- 4** Lava y trocea la lechuga y el tomate; corta el queso en dados y reparte sobre las judías.
- 5** Preparar la [vinagreta-de-tomate](#) y rocía la ensalada y mezcla.

THERMOMIX

- 1** Lava las judías, corta puntas y partes por la mitad; colócalas en el cestillo con una pizca de sal.
- 2** Añade 1200 g de agua al vaso, introduce el cestillo y cuece las judías.
30 min / 100 °C / vel 4
- 3** Reserva y retira el agua.
- 4** Pon en el vaso el tomate de la ensalada en cuartos y pica. **3 seg / vel 4**
- 5** En un bol grande, mezcla lechuga troceada a mano, judías templadas, tomate picado y queso en dados; añade la [vinagreta-de-tomate](#) y mezcla suavemente.
- 6** Rectifica de sal y vinagreta y sirve.

Consejos

- Enfría las judías justo al terminar la cocción si quieres un acabado más firme y una ensalada más fresca al servir.

- Trocea la lechuga a mano (no a cuchillo) para que conserve mejor la textura al mezclar con la vinagreta.
- Si la vas a dejar preparada, guarda el queso aparte y añádelo al final para que mantenga su forma.
- Para un toque más templado, monta la ensaladilla con las judías aún tibias y añade la vinagreta justo antes de servir.