

ENSALADILLA DE JUDÍAS VERDES

4 raciones

45 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
185 kcal	11 g
Grasas	Carbohidratos
9 g	17 g
Fibra	Sal
5 g	1 g

Ingredientes

- 500 g de judías verdes
- 200 g de patata
- 100 g de zanahoria
- 75 g de atún claro
- 65 g de huevo
- 20 g de aceite de oliva
- 10 g de zumo de limón
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava las judías, quita las puntas, ábrelas a lo largo y corta en trozos de unos 5 cm.
- 2** Llena media cacerola con agua fría, añade las judías y pon al fuego.
- 3** Raspa, lava y corta la zanahoria en rodajas finas; pela la patata y añádela entera a la olla junto con la zanahoria y un huevo lavado.
- 4** Cuece 35-40 minutos, hasta que las judías estén a tu gusto; escurre y reserva (puedes guardar el caldo para una sopa).
- 5** Pasa todo a una fuente; trocea la patata. Añade el atún desmenuzado.
- 6** Rocía con el zumo del limón y el aceite; rectifica de sal y mezcla bien. Cuando esté frío, pela el huevo, córtalo en rodajas y coloca por encima.

THERMOMIX

- 1** Lava las judías, quita las puntas, ábrelas a lo largo y corta en trozos de unos 5 cm.
- 2** Pela y lava la zanahoria y la patata y trocéalas en dados de 1 cm.
- 3** Lava el huevo.
- 4** Vierte 1000 g de agua en el vaso y añade sal.
- 5** Coloca el cestillo con la patata troceada dentro del vaso.
- 6** Sitúa el recipiente Varoma con las judías y la zanahoria.
- 7** Pon el huevo en la bandeja Varoma.
- 8** Cocina. **30-35 min / Varoma / vel 1**
- 9** Comprueba el punto de cocción de judías y patata.

10 Si las prefieres más tiernas, prolonga la cocción. **5 min / Varoma / vel 1**

11 Retira Varoma y cestillo con ayuda de la espátula.

12 Enfría patata, verduras y huevo bajo el grifo.

13 Pela el huevo.

14 Pasa todo a una fuente junto con el atún desmenuzado.

15 Añade el zumo del limón, aceite de oliva y sal.

16 Mezcla suavemente.

17 Coloca el huevo en rodajas por encima.

18 Deja templar o enfría antes de servir.

Consejos

- Enfría bien las verduras cocidas antes de aliñar: mejora la textura y hace que la ensaladilla quede más “de ensalada” y menos tibia.
- Para que quede más uniforme, trocea la patata una vez cocida y mezcla con suavidad para no romperla en exceso.
- Sirve en plato llano y escurre bien antes de emplatar si quieres una presentación más “seca” (sin exceso de líquido), manteniendo el aliño de limón y aceite.
- Para táper, guarda el huevo aparte y añádelo al final: se conserva mejor y la presentación queda más apetecible.