JUDÍAS HERVIDAS CON PATATA FODMAP

1 raciones | 25 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Fodmap · Guarniciones



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
184 kcal	5 g
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	29 g
Fibra	**Sal**
7 g	1.1 g

Ingredientes

- 150 g de judías verdes
- 100 g de patata
- Agua
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- Limón, vinagre o pimienta, opcional

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava las judías verdes, corta las puntas y retira las hebras si las tienen.
2. Trocea las judías en trozos medianos.
3. Pela la patata y córtala en trozos medianos, no demasiado pequeños para que no se deshaga.
4. Pon una olla con agua a hervir.
5. Cuando hierva, añade las judías verdes, la patata y una pizca de sal.
6. Cocina durante 18-20 minutos, hasta que la patata esté tierna y las judías cocidas.
7. Escurre bien.
8. Sirve en un plato y aliña con 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
9. Puedes añadir unas gotas de limón o vinagre, pimienta o ajo en polvo.

THERMOMIX

1. Lava las judías verdes, corta las puntas y retira las hebras si hace falta.
2. Pela la patata y córtala en trozos medianos.
3. Coloca las judías verdes y la patata en el recipiente Varoma.
4. Añade 500 g de agua al vaso.
5. Coloca el Varoma en su posición.
6. Programa:

7 25 minutos / Varoma / velocidad 1

8 Comprueba que la patata esté tierna. Si aún está dura, programa 5 minutos más / Varoma / velocidad 1.

9 Retira el Varoma con cuidado.

10 Sirve y aliña con 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra y, si quieres, limón, vinagre o pimienta.

Consejos

- Cuece la patata en trozos medianos para que mantenga la forma y no se deshaga durante la cocción.
- Escurre muy bien antes de servir para que el aliño de aceite de oliva virgen extra quede más sabroso y no se diluya.
- Añade limón, vinagre o pimienta solo al final para ajustar el sabor sin complicar la receta.
- Para una presentación más cuidada, sirve las judías y la patata templadas en un plato bajo y añade el aceite justo antes de llevar a la mesa.