

JUDÍAS VERDES CON PIMENTÓN

3 raciones

50 min

Fácil

Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
209 kcal	11 g
Grasas	Carbohidratos
12 g	15 g
Fibra	Sal
7 g	1.1 g

Ingredientes

- 500 g de judías verdes
- 1 huevo duro
- 2 dientes de ajo
- 20 g de aceite de oliva
- 20 g de vinagre de manzana
- 5 g de pimentón
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon agua a hervir en una olla profunda.
- 2** Mientras que el agua arranca a hervir, Lava las judías, quita las puntas y corta en trozos de unos 2 cm.
- 3** Lava el huevo.
- 4** Echa las judías en el agua con sal. Lava bien el huevo y ponlo dentro para que se cueza. (También puede cocer las judías en microondas 20–30 minutos o al vapor hasta que estén tiernas).
- 5** Una vez las judías están cocidas ponlas a escurrir para que suelte toda el agua.
- 6** Calienta el aceite y dora el ajo laminado sin quemarlo.
- 7** Añade el pimentón, separa un momento del fuego y mezcla.
- 8** Incorpora las judías cocidas y el huevo duro troceado, rectifica de sal, añade el vinagre y cocina 10 minutos, removiendo.
- 9** Listas para servir como guarnición.

THERMOMIX

- 1** Pon agua a hervir en una olla profunda.
- 2** Mientras que el agua arranca a hervir, Lava las judías, quita las puntas y corta en trozos de unos 2 cm.
- 3** Lava el huevo.
- 4** Echa las judías en el agua con sal. Lava bien el huevo y ponlo dentro para que se cueza. (También puede cocer las judías en microondas 20–30 minutos o al vapor hasta que estén tiernas).

- 5** Una vez las judías están cocidas ponlas a escurrir para que suelte toda el agua.
 - 6** Calienta el aceite y dora el ajo laminado sin quemarlo.
 - 7** Añade el pimentón, separa un momento del fuego y mezcla.
 - 8** Incorpora las judías cocidas y el huevo duro troceado, rectifica de sal, añade el vinagre y cocina 10 minutos, removiendo.
 - 9** Listas para servir como guarnición.
-

Consejos

- Para una textura más uniforme, corta las judías por la mitad a lo largo y luego en 3-4 trozos, tal como propone la receta.
- Escurre muy bien las judías tras la cocción: así se saltean mejor y no “cuecen” en la sartén.
- Añade el pimiento sin su jugo y remueve de vez en cuando para que no se pegue y se mezclen bien los sabores.
- Si las judías tardan más en Thermomix, alarga en tramos de 5 minutos y comprueba el punto (depende del tipo de judía).
- Para una cena completa con lo mismo que sugiere la autora, acompaña con tortilla francesa (sin cambiar la preparación).