

JUDÍAS VERDES CON PIMIENTOS ROJOS

4 raciones

50 min

Fácil

Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
104 kcal	4 g
Grasas	Carbohidratos
5 g	7 g
Fibra	Sal
5 g	1 g

Ingredientes




- 500 g de judías verdes
- 300 g de pimientos rojos asados
- 20 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Llena una olla mediana con el agua y la sal; lleva a ebullición.
- 2** Lava las judías, quita las puntas, parte a lo largo y luego en trozos.
- 3** Cuando hierva, cuece las judías 30–45 minutos hasta que estén tiernas; escurre bien.
- 4** Calienta el aceite en una sartén, dora el ajo laminado y añade las judías; saltea unos 15 minutos.
- 5** Incorpora los pimientos rojos escurridos y saltea 5 minutos más, moviendo para que no se peguen.
- 6** Sirve caliente; combina muy bien con tortilla francesa.

THERMOMIX

- 1** Prepara las judías: quita puntas, corta a la mitad y lava; colócalas en el recipiente Varoma.
- 2** Vierte agua en el vaso y cocina al vapor las judías. **40 min / Varoma / vel 2**
- 3** Comprueba la cocción; si están algo duras, programa de nuevo. **5 min / Varoma / vel 2**
- 4** Añade al vaso el aceite y el ajo. Pica. **4 seg / vel 4**
- 5** Sofríe. **5 min / Varoma / vel **
- 6** Baja los restos, añade los pimientos rojos con un poco de su caldo. **5 min / 90 °C /  / vel **
- 7** Prueba de sal; si hace falta. Y sirve

Consejos

- En este caso he usado judia redonda, pero queda igual de rico con judía plana.