JUDIAS VERDES HERVIDAS FODMAP

1 raciones | 25 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Fodmap · Guarniciones



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
108 kcal	5 g
Grasas	Carbohidratos
5 g	10 g
Fibra	Sal
6 g	0.5 g

Ingredientes

- 250 g de judías verdes
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- Sal, poca cantidad
- Pimienta (opcional)
- Un chorrito de limón o vinagre, opcional

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava las judías verdes bajo el grifo.
2. Corta las puntas y retira las hebras laterales si las tienen.
3. Trocea las judías en trozos medianos.
4. Pon una olla con agua a hervir.
5. Cuando el agua hierva, añade una pizca de sal y las judías verdes.
6. Cuece durante 12-15 minutos, según si te gustan más enteras o más blanditas.
7. Escúrrelas 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, ajo en polvo o perejil.

THERMOMIX

1. Lava las judías verdes.
2. Corta las puntas y retira las hebras si hiciera falta.
3. Trocea las judías y colócalas 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 estén tiernas. Si las quieres más blanditas, programa 5 minutos más / Varoma / velocidad 1.

9 Retira el Varoma con cuidado.

10 Sirve las judías en un plato y aliña con 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra, limón o vinagre y especias al gusto.

11 Opción hervida en el cestillo

12 Pon 700 g de agua en el vaso.

13 Coloca las judías verdes limpias y troceadas en el cestillo.

14 Introduce el cestillo en el vaso.

15 Programa:

16 22-25 minutos / Varoma / velocidad 1

17 Saca el cestillo con ayuda de la espátula.

18 Escurre bien.

19 Aliña igual: aceite de oliva, limón o vinagre y especias.

Consejos

- Escurre muy bien las judías verdes antes de servirlas para que el aliño quede más integrado y el plato no resulte aguado.
- Ajusta el punto de cocción según prefieras una textura más firme o más tierna.
- El toque ácido de limón o vinagre ayuda a dar frescor y hace que el plato resulte más sabroso sin necesidad de añadir mucha sal.

- La pimienta, el ajo en polvo o el perejil pueden aportar más aroma manteniendo una preparación ligera.
- Puedes servirlas como guarnición de platos principales o como base sencilla para una comida rápida y saludable.