

# REVUELTO DE JUDIAS VERDES

2 raciones

25 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Revueltos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>240 kcal</b>	<b>15 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>12 g</b>	<b>17 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>9 g</b>	<b>0.7 g</b>

## Ingredientes

- 600 g de judias verdes
- 130 g de huevo
- 10 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal



# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lavar las judías verdes bajo agua fría.
- 2** Retirar las puntas y las hebras si fuera necesario.
- 3** Cortar las judías verdes en trozos de tamaño similar.
- 4** Poner agua a hervir en una olla.
- 5** Añadir las judías verdes y cocinar hasta que estén tiernas.
- 6** Escurrir bien las judías verdes.
- 7** Pelar los dientes de ajo y laminarlos.
- 8** Batir el huevo en un bol hasta que quede homogéneo.
- 9** Calentar una sartén amplia con aceite de oliva.
- 10** Añadir los dientes de ajo y dorarlos ligeramente.
- 11** Incorporar las judías verdes y saltear unos minutos.
- 12** Añadir sal al gusto y mezclar.
- 13** Verter el huevo batido sobre la preparación.
- 14** Remover suavemente hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
- 15** Retirar del fuego y servir caliente.

## THERMOMIX

- 1** Lavar las judías verdes bajo agua fría.

- 2** Retirar las puntas y las hebras si fuera necesario.
- 3** Cortar las judías verdes en trozos.
- 4** Colocar las judías verdes en el recipiente Varoma.
- 5** Añadir agua al vaso y colocar el Varoma en su posición.
- 6** Cocinar hasta que las judías verdes estén tiernas. **20 min / Varoma / vel 1**
- 7** Retirar el Varoma y reservar las judías verdes.
- 8** Pelar los dientes de ajo.
- 9** Añadir los dientes de ajo al vaso y picar. **5 seg / vel 5**
- 10** Bajar los restos hacia las cuchillas.
- 11** Añadir el aceite de oliva y sofreír. **5 min / 120 °C / vel 1**
- 12** Incorporar las judías verdes y mezclar. **3 min / 120 °C /  / vel **
- 13** Retirar la preparación y reservar.
- 14** Batir el huevo en un bol y añadir sal.
- 15** Verter la mezcla en una sartén caliente.
- 16** Remover suavemente hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
- 17** Servir caliente.

---

## Consejos

- Escurre muy bien las judías verdes antes de saltearlas: así no “aguachan” el revuelto y queda más jugoso, no acuoso.

- Dora el ajo solo ligeramente para que perfume el aceite sin amargar; en cuanto tome color, incorpora las judías.
- Para un revuelto más cremoso, retira del fuego cuando el huevo aún esté ligeramente brillante y termina con el calor residual.
- Si usas judías verdes muy tiernas, córtalas en trozos similares para que la cocción quede uniforme y el bocado sea agradable.