Judías verdes con frutos secos

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Daniel Olmedo M



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Una sana y deliciosa forma de comer judías verdes.

Ingredientes para 4 personas :

- 600 gr de Judías verdes finas
- 1 Cebolla mediana
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de Pasas
- 2 cucharadas de Piñones
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de Caldo vegetal
- 2 cucharadas de Aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ramita de menta

Preparación:

Paso 1

Se limpian las judías, se desechan las puntas y se cortan en trozos de unos 3 centímetros. Se hierven en la olla a presión cubiertas con poca agua, sal y una cucharada de aceite, durante unos 3 minutos.

Paso 2

Echamos en una cazuela una cucharada de aceite de oliva y sofreímos la cebolla picada fina, a fuego suave, durante 5 minutos. Se añaden los piñones y, cuando estén ligeramente dorados, se agregan las pasas. Se remueve durante un par de minutos más, hasta que se hinchen un poco.

Paso 3

A continuación, se agregan las judías escurridas y se cubre la mezcla con el vino y el caldo, sal y pimienta. Se

deja cocer durante 10 minutos, con la cazuela tapada. Cinco minutos antes de acabar, se agrega la salsa de tomate y una ramita de menta. Se deja enfriar un poco antes de servir.