

Creador: Irene Delafú



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Usa el queso que más te guste o ninguno y en lugar de sal... ¡salsa de soja!

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 kg. de Judías verdes congeladas
- 500 g. de Setas
- 50 g. de Queso Gruyère
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Hervimos mis amadas y alabadas judías en agua con sal unos 10 minutitos y las escurrimos. Limpiamos las setas, las cortamos en trocitos y las salteamos en el aceite (también se puede hacer con mantequilla pero es que a mí me gustan más las grasas insaturadas, manías que tiene una). Salamos y añadimos el queso rallado y las judías, tan verdes, tan monas, y rehogamos unos 2-4 min.