Judías verdes con yogur

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

Creador: Monónimo **Recetizador:** Ampyla



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

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 400 g de judías verdes
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 250 ml de yogur griego
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 50 g de anacardos
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Lavar, pelar y trocear las judías verdes. Cocerlas en una olla amplia en abundante agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar. En un recipiente mezclar la salsa de soja, la ralladura de limón y

el yogur. Majar ligeramente los anacardos e incorporar a la mezcla de yogur junto con el azúcar. Disponer las judías verdes en los platos de presentación, acompañar con la salsa y espolvorear con los anacardos machados por encima.