

# JUDIAS VERDES COCIDAS

## INGREDIENTES

- Judías verdes (100 g/ persona)
- 1 patata/persona
- 1/2 Cebolla
- 1 diente de Ajo grande
- 1 zanahoria
- Sal

## PREPARACIÓN

**Esta verdura, se puede cocer en una cacerola o en olla exprés. Esta última lo cuece en menos tiempo.**

Preparación de los ingredientes

1. Se limpian las judías:
  - a. Se quitan las puntas
  - b. Se pelan las hebras (esto es recomendable hacerlo con un pela-patatas)
2. Se parten las judías en 2 o 3 trozos (al gusto de consumición)
3. Se pelan las patatas, la zanahoria, la cebolla y el diente de ajo.

Elaboración

1. Se llenan las  $\frac{3}{4}$  partes de una cacerola (o la olla exprés) de agua y se echa un poco de sal.
2. Se meten en la cacerola todos los ingredientes. (judías, patatas, cebolla, zanahoria y ajo)
3. Se cuece con una fuerza media alta (7/10):
  - a. En el caso de la olla exprés, se tendrá que esperar a que suba o suenen las pesas, y después seguir las indicaciones de apertura de cada olla.
  - b. En el caso de una cacerola normal, se tendrá que comprobar el estado de la cocción de las judías y de las patatas, hasta que veamos que están cocidas (normalmente se cuecen en un tiempo aproximado de **30 minutos**).
4. Una vez esté terminado el proceso de cocción se escurrirá y añadirá en el recipiente donde se presentará.

Posibles aliños

- Vinagreta
- Ajos y Pimentón

**Y a servir y a disfrutar**