Judías Verdes rehogadas con jamón y tomate natural.



judías verdes rehogadas con jamón y tomate natural.

Sano y riquísimo!!! Receta de judías verdes rehogadas , que nos sirve como plato único o como guarnición tanto de carne como de pescado.

Se prepara muy rápido y resulta muy jugoso para los niños y mayores.

Ingredientes:

– 300 gr de judía verde redonda o boby. (yo he utilizado la valenciana). Si no encontramos naturales nos sirven de bote

cocidas.

– 2 ajos laminados.

– 1 tomate natural maduro.

– 50 gr de jamón a dados pequeños (si es ibérico mas sabroso).

– aceite de oliva virgen extra.

– sal

Preparación:

Paso 1:

Quitamos las puntas de la judías boby ,las lavamos y cortamos por la mitad. Las vamos a cocer en agua y sal durante 12 minutos.

Escurrimos y reservamos.

Paso 2:

Cortamos a dados el jamón serrano , laminamos los ajos y sofreímos en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Añadimos las judías verdes y rehogamos durante 5 minutos a fuego suave y tapadas.



judías verdes boby

Paso 3 :

Rallamos el tomate natural y lo añadimos a las judías. Lo dejamos 5 minutos a fuego medio y rectificamos de sal.

Una delicia…