Salteado de brócoli , judías verdes y setas



Brócoli, setas cardo y judía boby

Hoy pienso en verde! Me encantan las verduras y todos los días las suelo cocinar de alguna manera. Intento consumir verduras de temporada, frescas y cocinarlas de manera que mantengan la mayor parte de sus nutrientes.

El brócoli se está consumiendo cada día más por sus altos beneficios. Es de la familia de la col y entre sus propiedades destaca que es anti-cancerígeno, antioxidante, reduce las inflamaciones, es bueno para fortalecer los huesos…así que estoy intentando consumirlo por lo menos una vez a la semana.

Las judías verdes tienen propiedades antioxidantes, son anti inflamatorias y buenas para el corazón. Ricas y saludables.

Hay que consumir verduras y os dejo como preparo este salteado, que por cierto esta rico, rico.

Ingredientes para 2 personas:

– 250 gr de brócoli.

– 100 gr de judías verdes (boby)

– 100 gr de setas cardo.

– aceite.

– ajo (opcional)

– sal.

– pimienta negra recién molida (opcional)

Preparación :

Paso 1:

Limpiamos y cortamos las verduras.

Las judías por la mitad y el brócoli en ramilletes .

Las setas cardo en juliana.

Paso 2:

Vamos a escaldar unos minutos el brócoli y las judías. Así que en un cazo con agua , cuando empiece a hervir pondremos estas verduras 5 minutos. Retiramos , escurrimos y reservamos.





Si os gustan las verduras muy cocidas tendréis que dejarlas más tiempo, pero ya se van perdiendo los nutrientes.

Paso 3 :

En una sartén con un poco de aceite al gusto, doramos un ajo laminado, incorporamos el brócoli y las judías verdes. Salteamos durante 4- 5 minutos e incorporamos las setas de cardo. Salpimentamos y dejamos cocinando durante un par de minutos más a fuego medio.



Nota: Si veis que se os queda seca la verdura podéis añadir un poco de agua de cocción de las verduras al salteado, pero un dedo de caldo.

Sugerencia: Guardar el agua de cocción de las verduras en un recipiente apto para congelar y lo podréis utilizar en otros guisos, yo lo gasto mucho para arroces .

Pensar en Verde!!!!