

EDUCACIÓN
PRIMARIA
5º B

INGREDIENTE:
JUDÍAS
VERDES





Cocinero/a Alicia

Receta Judías verdes con tomate

Ingredientes

1 kg de judías verdes

200 g de cebolla

2 vasos de salsa de tomate
triturado

4 cucharadas de aceite

5 dientes de ajo rallados

Sal y pimienta



Modo de preparación

1 Lavamos las judías, quitamos las hilas laterales y
cortamos las puntitas. 2 Cocemos con muy poca
agua, un chorrillo de aceite y sal en una olla a
presión durante 5 minutos. 3 Sofreímos la cebolla
picada y los ajos rallados hasta que estén dora-
dos en una sartén aparte y agregamos salsa
de tomate, sal y pimienta al gusto. 4añadimos
las judías cocinadas y dejamos cocer a fue-
go lento unos instantes, añadiendo el caldo
de cocción necesario hasta conseguir la
textura deseada para las judías con
tomate. 5 Servirlo y disfrutar. :)





Cocinero/a Suzana

Receta Judías verdes con tomate y huevos

Ingredientes 4 personas.

400g de judías verdes

400g de tomate frito

4 huevos

2 dientes de ajo

1 cebolla.

1 cucharadita de pimentón dulce.

2 cucharadas AOVE y sal.



Modo de preparación

-Cocer las judías con agua y sal durante 8 min. para que queden un poco duras.

Picamos la cebolla y los ajos finitos y lo ponemos en una cacerola con el AOVE a sofreir hasta que este transparente.

Añadimos el pimentón, y cuando pase 1 min, le echamos el tomate frito. Lo rehogamos durante un par de minutos y le añadimos las judías verdes junto con un vaso de agua de la cocción. Rehogamos hasta que se consuma el agua y ponemos encima los 4 huevos tapando la cacerola hasta que esten cuajados.

Servimos y, ¡qué aprovechcho!





Cocinero/a David Moxera Moya

Receta: Judías verdes con jamón

Ingredientes

500gr judías verdes

1 pimiento rojo asado

1 huevo cocido

Taquitos de jamón

Sal

Aceite



Modo de preparación

Cocemos las judías verdes cortadas y limpias.
Cuando estén tiernas las ponemos a escurrir y
reservamos. Limpiamos el pimiento que hemos
asado. En una fuente, ponemos las judías, el
pimiento, el huevo cocido, los taquitos de jamón y
condimentamos, con sal, aceite y pimiento.

Este plato se puede servir frío o caliente.





Cocinero/a Recio

Receta Judías verdes con cebolla

Ingredientes

Cebolla

Sal

Aceite

Pimentón

Judías verdes



Modo de preparación

Primero ponemos el fuego al 1'5 y se echa el aceite, después picamos la cebolla y la echamos a la sartén. A la cebolla se le echa media cucharada pequeña de pimentón, echamos las judías verdes a la sartén. Después echamos sal y removemos.





Cocinero/a Fran Sánchez González

Receta Judías verdes con jamón

Ingredientes

1º Judías verdes.

2º Jamón picado a trocitos.

3º Aceite de oliva.

4º Sal

5º Ajo medianos.



Modo de preparación

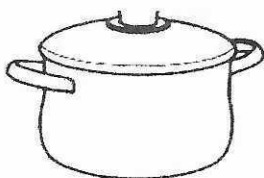
1º Cocemos las judías verdes en abundante agua con sal, hasta que estén tiernas.

2º Rehogamos en el aceite el ajo y el jamón.

3º Cuando esté listo el refrito añadimos las judías cocidas.

4º Rehogamos todo durante unos minutos y ya está listo para comer.





Cocinero/a María

Receta Habichuelas con jamón

Ingredientes

habichuelas con jamón,
tomate, cebolla, ajo, acei-
te y pimientos verdes



Modo de preparación

En una cazuela ponemos 75 ML de aceite.
Se añade una cebolla picada, dos pimientos
picados y se sofríe. Cuando está sofrito
se le añade el tomate triturado. Una
vez que el tomate está frito se deja
apartado. En otra cazuela se sofríen dos
o tres ajos laminados. Cuando el ajo
está dorado se le añaden habichuelas
previamente hervidas, y se sofríen. Se le
añade el jamón a las habichuelas, y
pasados dos minutos se mezcla todo con
el tomate que habíamos frito antes.

