

Judias verdes con tomate

Para 6 raciones

Subida por antonio el 02/05/2010

Etiquetas: Primeros, Tmx, Verduras



INGREDIENTES

400 g. de Tomate natural o en conserva
1 Cebolla cortada en cuartos
2 Dientes de ajo
70 g. de Aceite de oliva virgen extra
500 g. de Judias verdes planas frescas cortadas en trozos
1/2 Cucharadita de postre de Sal
1 Cucharadita de postre de Azúcar
50 g. de Agua

PREPARACIÓN

Ponga el tomate en el vaso y tritúrelo programando 5 segundos, vel. 5. retire del vaso y reserve.

Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y los ajos. Programe 4 segundos, vel. 4. Con la espátula, baje los restos de la tapa y del vaso hacia las cuchillas.

Agregue el aceite y programe 7 minutos, 100°, vel. 1

Coloque la mariposa en las cuchillas. Incorpore el tomate reservado junto con las judías verdes, la sal, el azúcar y el agua. Programe 30 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y vel. 1

OTROS COMENTARIOS

Si utiliza judías verdes congeladas no añada agua.

Podemos cortarlas también a lo largo en dos o tres tiritas. Quedan muy ricas.

Este es un plato recomendable para dietas bajas en calorías. Destacan las vitaminas C y A y el ácido fólico. Además, en esta receta, el poder antioxidante está presente por el licopeno del tomate y los flavonoides y compuestos sulfurados de la cebolla y el ajo.