

Las judías verdes



Si se compran judías naturales se tienen que elegir con las vainas frescas y firmes, y el color brillante.

Las clases más utilizadas son las verdes planas y las verdes redondas.





- Se preparan quitándoles las puntas y las fibras laterales, si las tienen.
- Luego cociniéndolas, en agua hirviendo con sal, con la cazuela destapada, para que no pierdan el color verde intenso.
- No deben quedar demasiado blandas.
- Luego se escurren y el mismo calor hace que el agua, que les queda, se evapore.



- Actualmente, están muy conseguidas las judías congeladas, que conservan todas sus propiedades nutritivas, y tienen la ventaja de que ya están limpias y seleccionadas, para que no salgan duras.
- Esto nos permite, también, disfrutar de esta verdura todo el año, y no sólo en temporada.
- Las judías se utilizan, tanto para primeros platos de verdura, como para ensaladas o guarniciones.



Si se utilizan para ensaladas, cuando ya se han hervido, se rocían con aceite de oliva, para que queden brillantes.

Si las cocinamos por la mañana, para comerlas en la cena, las podemos dejar cubiertas con papel film en el frigorífico y calentarlas en el microondas, unos minutos antes de presentarlas.





www.aulahogar.com