

## Receta de Judías Verde en Freidora de Aire

25 Oct 2022



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una sencilla y rica receta de verdura para hacer en una freidora de aire, ahora que están tan de moda, se trata de **Judías verdes con jamón**, una comida muy sana para toda la familia y además cocinadas sin grasa, quedan muy ricas sobre todo si os gusta la verdura al dente.

### Ingredientes

- Judías verdes frescas (medio kg)
- Sal (al gusto)
- Aceite de oliva (un chorrito)
- Cebolla ( media opcional)
- Jamón serrano en taquitos (una bandejita)

### Modo de Preparación

1. Poner a precalentar la freidora a 180°
2. Lavar y picar las judías, poner en un bol
3. Añadir la cebolla bien picadita, un poco de sal y un chorrito de aceite, mezclar bien todo
4. Echar en el cestillo de la freidora y dejar unos diez minutos a 180°
5. Abrir y añadir los taquitos de jamón
6. Volver a meter el cestillo y dejar otros cinco minutos, la verdura debe quedar al dente
7. Servir de inmediato y....buen provecho!!!