

Receta de Judías Verdes con Atún

04 Jul 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta perfecta para cualquier día de la semana, se trata de unas **Judías Verdes con Atún**, es uno de los platos más sanos para toda la familia, las judías pueden ser frescas o congeladas como mejor os gusten.

Ingredientes

- Judías verdes (un Kg aproximadamente)
- Atún en aceite (250 grs)
- Huevos cocidos (dos o tres)
- Tomates cherry (según vuestro gusto)
- Aceitunas negras (opcional)
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal y orégano

Modo de Preparación

1. Pelar y trocear las judías
 2. Ponerlas a cocer con agua y un poco de sal hasta que estén en su punto, echar también los huevos para cocerlos a la vez
 3. Escurrir y ponerlas en una fuente
 4. Abrir las latas de atún y escurrir el aceite, desmenuzarlo y echarlo sobre las judías
 5. Pelar los huevos y trocearlos, añadirlos a las judías
 6. Partir los tomates por la mitad y colocarlos sobre las judías, echar también las aceitunas al gusto
 7. Aderezar todo con aceite de oliva, vinagre y espolvorear con un poco de sal y orégano
 8. Servir fresquitas y...buen provecho!!!
-