

Receta de Ensalada Templada De Judías Verdes Y Huevo Mollet

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta que seguro será de vuestro agrado, ya sabemos lo bueno que resulta en nuestra dieta tomar un buen plato de verdura.

Ingredientes

- Judías verdes (medio Kg.)
- Bonito en aceite o gambas cocidas (sobre 200grs)
- Huevos (uno por comensal)
- Aceite de oliva
- Vinagre de jere
- ZVinagre de Módena
- Sal

Modo de Preparación

1. Trocear las judías y cocerlas en agua hirviendo con sal
2. Cocer los huevos poniéndolos en agua fría con sal, cuando rompan a hervir dejar tres minutos, apartar y pasar por agua fría, pelarlos con cuidado, pues la yema tiene que quedar sin cuajar (huevos mollets)
3. Escurrir bien las judías y colocarlas en una fuente o platos individuales
4. Colocar encima de las judías el bonito troceado o las gambas cocidas
5. Poner sobre el bonito el huevo abierto por la mitad
6. Preparar la vinagreta con aceite de oliva y los dos tipos de vinagre y un poco de sal
7. Rociarlo todo con la vinagreta y.....buen provecho!!!