

# REDcetas hortícolas



## NOMBRE DEL PLATO

### Ensalada de judías verdes

## NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo Red de Huertos Escolares Sostenibles

## TIPO DE PLATO

Acompañamiento.

## INGREDIENTES

- 500g de judías verdes redondas
- 100g de piñones
- 1 cucharadita de paté de anchoas
- Hojas de menta
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal



## PREPARACIÓN

1. Lavar las judías y cortar los extremos. Cocinarlos a vapor durante unos 15 minutos.
2. Mientras esperamos a que estén listas las judías, tostamos los piñones en una sartén durante unos minutos.
3. Una vez listas las judías, colamos y dejamos enfriar.
4. Juntamos en un bol judías y piñones.
5. En otro bol, ponemos el paté de anchoas y el aceite de oliva virgen extra y los mezclamos.
6. Aliñamos la ensalada con el paté de anchoas y ajustamos de sal.
7. Servimos como acompañamiento fresco.

