



## JUDÍAS VERDES CON PATATAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO  
Básico 20 min 55 min

### Ingredientes

**Judías:** 1 kg  
**Aceite:** 150 cc  
**Cebolla:** ½ unidad  
**Patatas medianas:** 3 unidades  
**Dientes de ajo:** 2 unidades  
**Sal:** 18 g  
**Agua:** 3 litros



### Preparación

1. En una cazuela, poner 3 litros de agua junto con 50 cc de aceite y 18 g de sal. Calentar hasta que hierva.
2. Quitar las puntas y los hilos laterales a las judías. Si son anchas, cortarlas por la mitad longitudinalmente y luego transversalmente en trozos de 3 a 4 cm. Lavar bien bajo el chorro de agua fría.
3. Echar las judías limpias poco a poco al agua para no romper el hervor. Cocinar durante 5 minutos.
4. Añadir la media cebolla picadita. Mantener la cocción a medio fuego con la cazuela destapada durante 20 minutos.
5. Pelar las patatas y trocearlas mediante el sistema de "cortar y cascar". Incorporar las 3 patatas troceadas a la cazuela y seguir cocinando a medio fuego durante 30 minutos más.
6. Una vez cocidas las patatas, verter el contenido de la cazuela en el cono de un chino. Recoger el caldo resultante para beberlo posteriormente como caldo de verduras.
7. En una sartén, calentar 100 cc de aceite. Añadir los 2 dientes de ajo (picaditos o aplastados) y rehogar a fuego suave durante 2 minutos hasta que doren.
8. Colocar las judías y patatas escurridas en una fuente de servir y regar las verduras con el sofrito.

### Notas

- Si las judías son viejas o duras, se recomienda escaldarlas en agua hirviendo antes de iniciar la receta para eliminar el posible amargor.
- Según la preferencia, se puede sustituir el sofrito de ajo por un chorro de aceite de oliva crudo.
- El caldo de la cocción es muy nutritivo y se recomienda recogerlo para ser bebido.

| AUTOR    | NOMBRE DEL DOCUMENTO      | REFERENCIAS DEL DOCUMENTO |                  |            | Página<br>1 de 1 |
|----------|---------------------------|---------------------------|------------------|------------|------------------|
|          |                           | Grupo                     | Edición/Revisión | Fecha      |                  |
| JuCaSaTa | Judías verdes con patatas | Vegetales y Veganos       | 01               | 11-11-2025 |                  |

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.