

Receta de Huevos Poché con Judías Verdes

16 Ago 2016



Buenos días a tod@s, espero que hayáis pasado tod@s un estupendo y largo fin de semana, para hoy martes os dejo la receta de estos **Huevos Poché con Judías verdes** que seguro que os gustará y la prepararéis en casa para toda la familia.

Ingredientes

- Huevos (dos o más según comensales)
- Sal
- Aceite de oliva
- Fil transparente
- Judías verdes cocidas (un frasco)
- Ajo (uno o dos dientes)
- Cebolleta (una pequeña)
- Hierbas aromáticas (opcional)

Modo de Preparación

1. En una sartén con un poco de aceite de oliva, refreír la cebolla y los ajos bien picaditos, añadir las judías verdes y refreír a fuego medio
2. En un cuenco o taza, poner un trozo de fil transparente de mayor tamaño que el borde de la taza
3. Poner un poco de aceite y echar el huevo, aderezar al gusto con sal y especias aromáticas, después cerrar formando un saquito y atarlo con un hilo de cocina, hacer lo mismo con los demás huevos que queráis preparar
4. Para cocerlos, poner un cazo con agua a calentar, cuando empiece a hervir, meter los saquitos con los huevos preparados y mantener cuatro minutos, retirarlos y pasarlos a un recipiente con agua muy fría para cortar la cocción
5. Cortar el hilo de los saquitos y quitar el fil transparente
6. Colocar en un plato junto con las judías verdes rehogadas, servir y....buen provecho!!!