



ENSALADA DE JUDÍAS VERDES Y TOMATE CON ALIÑO DE ANCHOAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de tomate cherry
- 150 g de lechuga variada
- 200 g de judías verdes
- 2 dientes de ajo
- 8 unidades de filetes de anchoa
- 40 g de aceite de oliva
- 60 ml de vinagre de sidra
- 30 g de queso parmesano
- 5 hojas de albahaca fresca
- sal

LA PREPARACIÓN

- Comienza partiendo los tomates cherry a la mitad y dejándolos en un bol, añade las judías verdes en conserva, salpimienta.
- Pon una sartén al fuego y añade el aceite, las anchoas y los ajos laminados, cocina durante cinco minutos hasta que los ajos estén dorados. Retira del fuego y añade el vinagre, remueve y vierte encima de los tomates y las judías. Deja marinar durante media hora.
- En una ensaladera coloca las lechugas, sala, vierte por encima las verduras con el aliño de anchoas y decora con unas lascas de parmesano y unas hojas de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
6.1 g

Grasas
12.8 g

Kcal
170

Proteínas
6.2 g

albahaca fresca. Sirve rápidamente.