



## ENSALADA DE JUDIONES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de judiones
- 200 g de pimiento
- 75 g de cebolla tierna
- 40 g de aceite de oliva
- 10 ml de vinagre

### LA PREPARACIÓN

- Poner los judiones a remojo la noche anterior. Cuando se vayan a preparar, escurrirlos y poner a cocer en una cazuela con un diente de ajo sin pelar, cubrir bien con agua.
- Cuando el agua rompa a hervir, añadir un vaso de agua fría y dejar que vuelva a hervir. Repetir la misma operación 2 ó 3 veces. Cuando estén tiernos retirar del fuego.
- Pelar y picar la cebolla y el pimiento. Poner en un cuenco con un vaso de aceite y medio vasito de vinagre y batir bien.
- Sacar los judiones de la cazuela con una espumadera y pasarlos a una fuente para que se enfríen. Añadir el aliño.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 23.5 g	Grasas 11.4 g
Kcal 279	Proteínas 13.4 g