ENSALADA DE JUDÍAS VERDES con huevo poché

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

No tiene ningún misterio, solo es una idea que podéis variar con cualquier otro ingrediente que os guste en una ensalada.

Ingredientes para 4 personas :

- 400 grs. de judías verdes redondas
- 2 tomates
- 2 latas pequeñas de atún en aceite
- queso fresco
- 2 latas pequeñas de maíz
- 4 huevos
- sal - mostaza
- vinagre balsámico de modena

Preparación:

Paso 1

En primer lugar cocemos las judías con abundante agua y sal y cuando estén las escurrimos y esperamos a que se enfríen. Y ahora solo es montar el plato. En este caso esta hecho con un molde cilíndrico. En la base ponemos las judías, luego el tomate, el maíz, atún y el queso en pequeños dados.

Paso 2

Ahora hacemos el huevo poché. Para ello la forma mas fácil es en una tacita de café o algo parecido ponemos un poco de papel de film que sobresalga por los bordes de la taza. Ponemos una gotita de aceite en el interior y a continuación el huevo sin cascara. Si os apetece podéis poner también alguna especia. Envolvemos el huevo con el film a modo de saquito. Podéis atarlo con un poco de hilo de cocina si el papel no pega bien. En una cazuela con agua hirviendo introducimos los saquiltos y los dejamos unos 4 minutos. Los sacamos y los pasamos por agua fria para parar la cocción. Retiramos el film y lo ponemos sobre la ensalada. En cuanto a la vinagreta, en este caso esta hecha con mostaza, aceite de oliva y sal. Luego decoramos con un poco del vinagre balsamico.