Judías verdes con sésamo

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

Creador: Irene Delafú

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 300 g de judías verdes
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de pasta de miso
- 2 cucharadas de vino blanco
- Sal

Preparación:

Paso 1

Despuntar las judías, eliminar las hebras y lavarlas. Poner una cazuela al fuego con un 1 l y 1/2 de agua y sal.

Cuando empiece a hervir, añadir las judías y mantener al fuego 3 ó 4 minutos para que queden al dente. Retirar y enfriar en agua con hielo. Poner una sartén a fuego muy bajo. Añadir las semillas de sésamo y con ayuda de una cuchara de madera remover constantemente durante unos 5 minutos para que se tuesten, con cuidado de que no se quemen. Retirar del fuego, reservar la mitad y llevar la otra a un mortero. Machacar el sésamo, añadir el azúcar, una pizca de sal y la pasta de miso. Seguir machacando y añadir poco a poco el vino blanco. Servir las judías con esta salsa y espolvoreadas con el sésamo tostado que reservamos sin machacar.