

Nidos de judías verdes con setas y trigueros

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 25 '
- 4



Comentario nutricional

Los meses de otoño son la mejor época de recolección de setas. Puede aprovechar para hacer esta deliciosa receta y disfrutar de los alimentos de temporada.

Modo express

1. Lave las judías, córtelas las puntas y trocéelas en tiras largas. Pele los trigueros y córtelos por la mitad; pique el ajo y corte la cebolla en tiras. Limpie las setas y córtelas en tiras gruesas; pique el jamón.

2. Ponga el accesorio para vapor en la cubeta junto con 2 medidas de agua. Sobre la rejilla disponga los trigueros, la cebolla y las judías en tiras. Cierre la tapa y programe el menú Vapor a 121° durante 15 minutos. Reserve fuera de la cubeta.
3. Programe el menú Freír/Sofreír 10 minutos a 180° y dore el ajo con el aceite durante 2 minutos; añada el jamón picado y, un minuto después, las setas frescas. Saltee 5 minutos y al final agregue los trigueros, solo para que se calienten. Cancele el menú.
4. Forme 4 nidos con las judías y la cebolla y coloque en su centro el salteado de setas con los trigueros. Aliñe con aceite de oliva, vinagre de Jerez y sal en flor, a su gusto.