

RecetaKA

HUEVO POCHÉ SOBRE CREMA DE JUDÍAS VERDES

Ingredientes para 4 personas: 500 g de judías verdes / 4 huevos / 0,5 l de caldo de verduras / 3 patatas / 1 cebolla / 1/2 puerro / 2 dientes ajos / 3 cucharas aceite de oliva / 1 yogur griego / 1 triángulo queso en porciones / tomillo fresco / pimienta negra / sal



Elaboración

1. Limpiar las judías verdes, retirar las puntas y las posibles hebras. Cortarlas en dos o tres trozos, según el tamaño
2. Limpiar y picar la cebolla, el ajo y el puerro. Pelar y trocear las patatas
3. Sofreír la cebolla con el puerro y el ajo, en el aceite caliente y espolvorear con sal al gusto. Cuando empiece a tomar color transparente, añadir las patatas. Sofreír un par de minutos más y añadir las judías. Cubrir con el caldo, tapar y cocer 30 minutos a bajo fuego
4. Apartar del fuego y añadir el queso en porciones y el tomillo, mezclar y deja enfriar un poco
5. Triturar con la batidora y añadir el yogur griego. Salpimentar al gusto

Para el huevo poché: Engrasar con aceite un trozo de film transparente de un tamaño superior al del vaso que vamos a utilizar. Colocar el papel film sobre el vaso. Cascar y verter el huevo sobre el film. Aderezar al gusto y unir las puntas del film formando un saquito. Atarlo con hilo de cocina. Poner una olla con agua. Cuando empiece a hervir introducir los saquitos durante cuatro minutos. Retirar los huevos del cazo y pasarlos a un recipiente con agua fría para cortar la cocción. Aderezar con aceite de oliva y pimentón dulce

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños

