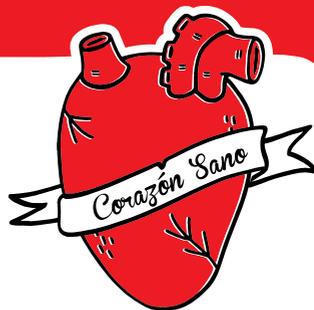


RECETA



JUDIAS CON ANCHOAS Y SALSA DE MOSTAZA

Receta para 4 personas

Ingredientes:

1 kg judías verdes

1 lata de filetes de anchoa en aceite

Sal

Para la salsa:

1 cucharadita mostaza, 100 ml aceite de oliva, 100 ml de vino blanco seco, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 1 cucharada de zumo de limón, unas ramitas de eneldo, pellizco de azúcar, pimienta y sal.

Preparación:

Lavar las judías y retirarles las puntas y las hebras. Cortarlas en juliana fina y cocerlas en una cazuela con abundante agua y sal durante 10 min. Escurrir y reservar.

En un bol batir el vino blanco con la mostaza, el aceite de oliva y el vinagre. Añadir el zumo de limón, y las hierbas aromáticas picadas y mezclar bien. Agregar la pimienta, la sal y el azúcar.

Escurrir las anchoas. Disponer las judías en el plato, encima las anchoas y rociar con la salsa.

Para vivir más y mejor, entra en

LATRIBUDEL CORAZON.COM



MEDIAETespaña.

Fundación **pr**ocnic