

Recetas con judías verdes enlatadas

Salsa de Judías Verdes

Necesitará:

- 1 lata (14.5 oz) de judías verdes, escurridas
- 2 cebollas verdes, partes blancas y verdes, picadas
- ½ cucharadita de albahaca seca o estragón
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco o jugo de limón
- Paquete de 8 oz de queso crema, ablandado
- ½ cucharadita de sal de ajo
- 2 cucharaditas de eneldo seco
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1 ½ cucharadita de leche
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de salsa tabasco

Instrucciones:

- Coloque las judías verdes escurridas y la leche en una licuadora o procesador de alimentos. Mezclar hasta que esté suave.
- Agregue queso crema, cebollas verdes y todos los demás ingredientes.
- Mezcle hasta que las cebollas estén finamente picadas y todos los ingredientes estén bien combinados.
- Use una espátula de goma a intervalos para empujar los ingredientes hacia las cuchillas. Enfriar.
- Sirva con verduras frescas cortadas, papas fritas o galletas saladas. Agregue más condimentos si lo desea.

Pasta con Pollo y Judías Verdes

Necesitará:

- 1 lata (14.5 oz) de judías verdes
- 2 dientes de ajo enteros, pelados
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 4 pechugas de pollo deshuesadas
- 2 tomates picados o 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos, escurridos
- ¼ cucharadita de albahaca seca o 1/2 taza de albahaca fresca
- 4 oz de queso mozzarella en cubos o rallado
- 8 onzas de pasta cruda
- 1 limón, rallado y en jugo
- ¼ taza más 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta
- Aceite de oliva para decorar

Instrucciones:

- Pon a hervir una olla grande de agua con sal. Agregue la pasta y los dientes de ajo. Cocine hasta que la pasta esté al dente.
- Escurrir la pasta pero no enjuagar. Retire y guarde los dientes de ajo. Picar las hojas de albahaca fresca.
- Coloque la pasta caliente y las judías verdes en un tazón grande. Agregue los tomates picados y la albahaca. Mezcle para combinar.
- Cepille ligeramente las pechugas de pollo con aceite de oliva, sal y pimienta. Saltee el pollo hasta que los jugos estén claros.
- Batir el jugo de limón, la ralladura de limón, la sal y la pimienta. Agregue los dientes de ajo cocidos y machacados.
- Batir el aceite de oliva y verter sobre la pasta cocida y el pollo.
- Agregue el queso mozzarella y revuelva para combinar. Espolvorear con queso parmesano.
- También se puede servir como ensalada fría.

Guarnición de Judías Verdes

Necesitará:

1 lata (14.5 oz) de judías verdes
1/3 taza de cebolla dulce finamente picada
3 rebanadas de tocino de corte grueso, picado en trozos
1 cucharadita de azúcar blanca
sal y pimienta al gusto
1 diente de ajo picado; opcional

Instrucciones:

- En una cacerola grande, agregue trozos de tocino cortados. Cocine a fuego medio hasta que estén doradas, pero no crujientes.
- Agregar las judías verdes con su líquido, la cebolla y el azúcar. Remover. Llevar a ebullición y luego bajar a fuego lento.
- Permita que los frijoles se cocinen a fuego lento durante 35 a 40 minutos. No revuelvas.
- Retire del fuego y agregue sal y pimienta al gusto. No drene líquido. Sirva con una cuchara ranurada.

Tater Tot Cazuela De Judías Verdes

Necesitará:

2 latas (14.5 oz) de judías verdes
1 libra de carne molida
1 paquete (32 oz) de papas fritas congeladas
1 lata (10.75 oz) de crema de champiñones condensada
1 cebolla pequeña
¼ taza de leche

4 oz de queso cheddar fuerte rallado
Sal y pimienta para probar

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 375 grados F. Cubra la fuente de vidrio para hornear con aceite en aerosol.
- En una sartén, dore la carne molida y las cebollas. Drene la mezcla. Regrese la mezcla a la sartén.
- Mezcle 1 lata de crema de champiñones, 1 lata de judías verdes escurridas, leche, sal y pimienta.
- Distribuya uniformemente la mezcla en el fondo de la cacerola. Espolvorear queso encima.
- Coloca las papas fritas encima del queso. Hornee durante 25-30 minutos o hasta que los tater tots estén bien dorados.

Tarta de Judías Verdes y Limón

Necesitará:

1 lata (14.5 oz) de judías verdes
1 (15.25 oz) caja de mezcla para pastel de limón
1 ½ tazas de agua
3 huevos
½ taza de azúcar
1 taza de agua
½ taza de aceite
2 cucharaditas de jugo de limón

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 grados F. Cubra el fondo de un molde para pasteles de 13x9 pulgadas con aceite en aerosol y harina.
- Escurrir las judías verdes. En una fuente para horno, disuelva el azúcar en 1 ½ tazas de agua. Coloque los frijoles en agua azucarada.
- Llevar al horno por 1 hora. Retire del horno y escurra los frijoles. Cortar los frijoles en trozos muy pequeños.
- Coloque los frijoles cortados a un lado y deje que se enfríen.
- Prepara la mezcla para pastel de limón según las instrucciones del paquete.
- Agregue el jugo de limón y las judías verdes cortadas y enfriadas. Vierta la mezcla en el molde para pasteles.
- Hornea de 34 a 38 minutos o hasta que un palillo salga limpio. Escarcha cuando la torta se enfría.

Pastel de especias de judías verdes

Necesitará:

1 ¼ taza de harina

1 cucharadita de canela
½ cucharadita de sal
1 huevo
¾ taza de nueces picadas
1/3 taza de leche en polvo sin grasa
½ cucharadita de nuez moscada
½ taza de miel de abeja
½ taza de aceite vegetal
½ taza de pasas
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de clavo
½ taza de compota de manzana
1 lata (14.5 oz) de judías verdes

Instrucciones:

- Mezcle los primeros 7 ingredientes en un tazón hasta que se mezclen uniformemente.
- Coloque el huevo, el aceite, el puré de manzana, la miel y los frijoles en una licuadora. Mezclar hasta que esté suave.
- Vierta sobre todos los ingredientes secos; mezclar bien. Agregue las nueces y las pasas.
- Llevar al horno durante 25-30 minutos. Escarcha con la cobertura de tu elección cuando se enfríe.