

Recetas con judías verdes enlatadas



Neighbors, Inc., South St. Paul, MN 55075

Salsa de judías verdes

Necesitará:

1 lata (14.5 oz.) de judías verdes, escurridas 8 oz. paquete de queso crema, ablandado 1 $\frac{1}{2}$ cda. leche

2 cebollas verdes, partes blancas y verdes, picadas $\frac{1}{2}$ cucharadita sal de ajo $\frac{1}{2}$ cucharadita sal

$\frac{1}{2}$ cucharadita albahaca seca o estragón 2 cucharaditas pimienta de eneldo seco al gusto

2 cucharaditas vinagre de vino blanco o jugo de limón 2 cdtas. salsa inglesa 1 cucharadita salsa de 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 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel 8 oz. pastas sin cocer

2 dientes de ajo enteros, pelados 2 tomates picados o 1 lata (14.5 oz.) de tomates cortados en cubitos, escurridos

$\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano rallado $\frac{1}{4}$ de cucharadita albahaca seca o $\frac{1}{2}$ taza de albahaca fresca 1 limón, rallado y en jugo

$\frac{1}{2}$ cucharadita sal y $\frac{1}{2}$ cdt. pimienta 4 onzas. mozzarella en cubos o rallado $\frac{1}{4}$ de taza más 2 cdtas. aceite de oliva

aceite de oliva para decorar sal y pimienta adicionales

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 3 rebanadas de tocino de corte grueso, picado en trozos 1
cucharadita azúcar blanca

1/3 taza de cebolla dulce finamente picada 1 diente de ajo picado; sal y pimienta opcional al gusto

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 de 35 a 40 minutos. No revuelva.
- 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 (10.75 oz.) lata de crema de champiñones condensada

1 libra de carne molida 1 cebolla pequeña, picada 4 onzas. queso cheddar fuerte rallado

1 paquete (32 oz.) de papas fritas congeladas $\frac{1}{4}$ taza de lechesal 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 a 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 $\frac{1}{2}$ tazas de agua $\frac{1}{2}$ taza de azúcar

1 caja de mezcla para pastel de limón (15.25 oz.) 3 huevos 1 taza de agua $\frac{1}{2}$ taza de aceite 2 cdtas. jugo de limon

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 grados F. Cubra el fondo de un molde para pasteles de 13 x 9 pulgadas con aceite en aerosol y harina.
- Escurrir las judías verdes. En una fuente para horno, disuelva el azúcar en 1 $\frac{1}{2}$ 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.
- Hornee de 34 a 38 minutos o hasta que un palillo salga limpio. Frost cuando la torta se enfría.
- Bake 34 - 38 minutes or until toothpick comes out clean. Frost when cake is cooled.

Pastel de especias de judías verdes

Necesitará:

1 $\frac{1}{4}$ taza de harina 1/3 taza de leche en polvo sin grasa 1 cucharadita bicarbonato 1 cucharadita canela
 $\frac{1}{2}$ cucharadita nuez moscada $\frac{1}{2}$ cucharadita clavo $\frac{1}{2}$ cdtas. sal $\frac{1}{2}$ taza de miel

1 huevo $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal $\frac{1}{2}$ taza de compota de manzana

$\frac{3}{4}$ taza de nueces picadas $\frac{1}{2}$ taza de pasas 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.
- Hornee en el horno durante 25 - 30 minutos. Escarcha con la cobertura de tu elección cuando se enfríe.