



## verduras

### Verduras rehogadas

#### Ingredientes:

##### Para 4 raciones

- 2 zanahorias grandes
- 300 grs. de habichuelas
- 2 chayotas
- 4 huevos duros
- 2 dientes de ajo
- 3 o 4 ramas de perejil (sólo las hojas)
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra
- Papas fritas (opcional)

#### Cómo se hace:

1. Pela las zanahorias y las chayotas\* y córtalas en dados de un dedo de grosor aprox. Corta los extremos de las habichuelas y pártelas en trozos de unos 2 o 3 cm. de largo.
2. Cocina la verdura al vapor unos 30 min. o hasta que tenga el punto que te guste. Si no tienes ningún accesorio para cocinar al vapor, pon la verdura en un caldero, cúbrela con agua, añade un poco de sal y cuécela hasta que esté en su punto y escúrrela\*.
3. En un almirez, pon los ajos pelados y cortados en trozos, añade las hojas de perejil y una cucharadita de sal gruesa y machaca todo bien hasta obtener una pasta. Añade un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y mézclalo bien.
4. Vierte en una sartén grande el majado y sofríe removiendo para que no se queme, cuando esté ligeramente dorado añade las verduras y saltéalo todo junto 1 min. removiendo con cuidado para no romper la verdura.
5. Sirve las verduras con huevo duro cortado en rodajas.

#### Sugerencias:

\* Si nunca has manipulado las chayotas, lee los consejos que te doy en el blog para limpiarlas.

\* El agua de la cocción de las verduras la puedes guardar para un arroz con verduras o tomártelo como caldo sin más. Lo puedes congelar perfectamente si no lo vas a usar pronto.