

## Ejotes Verdes al Instante

Samantha Bennett (USA)

Esta receta es fácil de preparar, pero debes hacer la marinada con bastante anticipación, pues necesita asentarse por varias horas. Sirve para 4 a 6 personas como bocadillo, pero fácilmente puede multiplicarse la cantidad. La gente adora la combinación de dulce, picante, crujiente. El hecho de que los ejotes verdes chinos contengan muchas menos calorías que las nueces es una ventaja adicional. (Esta receta viene del libro de Julee Rosso, Magnífica Buena Comida).

Comienza 4 ½ horas antes de servir

### Ingredientes:

- ½ taza de azúcar
- ½ taza de vinagre blanco
- ¼ cucharadita de pimienta roja molida
- 1 clavo de olor molido
- 300 grs de ejotes (chauchas-judías) verdes chinos, sin las puntas

### Preparación:

En un tazón pequeño, disuelve el azúcar en el vinagre. Agrega la pimienta roja y el ajo. Deja que los sabores se asienten durante 4 horas o más.

Treinta minutos antes de servir los ejotes, sumérgelos en agua hirviendo por 1 minuto o hasta que estén tiernos, pero todavía crujientes. Escúrrelos. Sumérgelos en agua fría y escurre de nuevo.

Mezcla los ejotes con la marinada y deja que se combinen los sabores por ½ hora.

¡Sirve y disfrútenlos!

### Por ración:

137 Calorías

35 g. Carbohidratos

2 g. Proteínas

0 mg. Colesterol

0.1g/1% Grasa

