Hervido de verduras con patatas

por Jordi Rosell Pardo

Plato principal | Apto para niños | Bajo en calorías | Económico | Legumbres | Saludable | Verduras | Mediterránea | 4 personas | 30 min | Fácil



Descripción

El hervido de verduras con patatas es un plato tradicional, sencillo y reconfortante, perfecto para quienes buscan una comida ligera, saludable y fácil de preparar. Combina patatas tiernas, zanahorias dulces, judías verdes y una cebolla entera que aporta aroma y suavidad al conjunto.

Cocidas lentamente en agua con sal y un toque de aceite, las verduras conservan su sabor natural y su textura jugosa. Es un plato humilde pero muy versátil: puedes servirlo tal cual, aliñado con aceite, sal y pimienta, o darle un toque más sabroso acompañándolo con mayonesa o allioli.

Ideal como comida diaria, como cena ligera o como base para otras preparaciones, este hervido es una receta clásica que nunca falla.

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 4 patatas medianas/grandes
- 4 zanahorias medianas
- 250–300 g de judías verdes planas o finas
- 1 cebolla mediana (entera y pelada)
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva y vinagre
- (Opcional): Salsa mayonesa o salsa allioli

> **Alérgenos**
>
> Huevo
>
> Información orientativa: revisa siempre la etiqueta de los productos que uses.

Elaboración

1. Añade 2 litros de agua a una olla grande junto con un puñado de sal y un chorrito de aceite de oliva.
2. Mientras hierve el agua, pela las patatas y córtalas en trozos medianos.
3. Corta las zanahorias en rodajas o trozos y trocea las judías verdes. (Si utilizas judías verdes finas, quedarán más tiernas y suaves, y a los niños les resulta más fácil comerlas, por lo que son una opción ideal para hacer el plato más agradable.)
4. Pela la cebolla, déjala entera.
5. Cuando el agua empiece a hervir, incorpora todas las verduras.
6. Cocina durante 20–25 minutos a fuego medio (nivel 6–7 de 9).
7. Comprueba la cocción pinchando una patata con un tenedor:
8. Si está blanda, apaga el fuego, si aún está dura, deja unos minutos más.
9. Escurre las verduras y colócalas en el plato.
10. Aliña al gusto con: sal, pimienta, aceite de oliva y vinagre si lo deseas.
11. Opcional: Acompaña el plato con mayonesa o salsa allioli para darle más sabor.