

# Frijoles al parmesano



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 4

0 Calorías , 0 g Azúcares , 0 g Grasas , 0 g Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/frijoles-al-parmesano>

## Preparación

hervir los frijoles al vapor en microondas (Esto se puede hacer de 2 maneras: poner los frijoles directamente sobre un wok o colocarlos en una bolsa de cierre hermético con una cucharada de agua, cerrar la bolsa, hacerle un pinchazo y llevarla 2 minutos al microonda) Escurrir y reservar. En un procesador de alimentos, mezcle el aceite de oliva y el ajo. Procesar hasta que esté bien combinada. Calentar una sartén a fuego medio-alto. Añadir los frijoles y mezcle durante unos segundos. Añadir el aceite y el ajo y freír por un minuto o dos, revolviendo constantemente. Agregar el pan rallado, el queso parmesano y la sal y mezcle hasta que esté bien cubierto. Sirva inmediatamente.



## Ingredientes

- 1 paquete/s Frijoles verdes (chauchas)
- 1/2 taza/s Aceite de oliva
- 4 diente/s Ajo picado
- 1/2 taza/s Pan rallado condimentado
- 1/2 taza/s Queso Parmesano recién rallado
- 1 poco Sal

## Categorías

Un día normal, Primavera, Verano, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Ingrediente extra, Familia, Gourmet, Guarniciones