



Chips de judías y alcachofas



30 min



4 raciones



fácil

Ingredientes



Judías verdes alargadas congeladas
300 gr



Alcachofas congeladas
300 gr



Yogurt
100 gr



Lima
1 ud



Diente de ajo
1/2 ud



Maicena



Aceite de oliva



Menta fresca

Elaboración

En una olla, dar un toque de agua hirviendo a las **judías** y las **alcachofas** sin dejar que se ablanden demasiado. Escurrir y con ayuda de un pelador, laminar las **judías** a lo largo y con ayuda de un cuchillo cebollero bien afilado cortar las **alcachofas** a lo largo, en láminas, lo más finas posibles.

Colocar las verduras cortadas entre servilletas o paños para secarlas y quitar el exceso de agua lo máximo posible. Tienen que quedar lo más secas posibles para que al freírlas queden crujientes.

Echar maicena en un bol y rebozar las **judías** y las **alcachofas** ya cortadas.

Poner una sartén con aceite de girasol a calentar. Cuando esté bien caliente, echar las verduras rebozadas en la maicena por separado y cocinar hasta que estén doradas y crujientes.

Sacar de la sartén y ponerlas sobre un plato con papel absorbente para quitar el exceso de grasa. Echar un poco de sal por encima y reservar.

Poner en un vaso batidor el yogurt, el zumo de la lima, unas hojas de menta fresca y medio diente de ajo pelado y triturar con una batidora.

Para terminar, poner la salsa en un bol pequeño y los chips de las verduras a otro lado.

