

# Баклажаны с фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **41,34 ккал.**  
Белки: **2,26 г.**  
Жиры: **0,18 г.**  
Углеводы: **7,91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhany-s-fasolyu/>

## Ингредиенты:

- баклажаны - 2 шт
- помидоры - 4 шт
- фасоль отварная консервированная - 250 г
- перец чили - 1/2 шт
- лук - 100 г
- укроп - 10 г
- кориандр молотый - 1 ч. л
- базилик - 3 веточки
- чеснок - 10 г
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Баклажаны нарезать кубиками, сложить в сотейник. Налить оливковое масло. Обжарить 5 минут до готовности. Лук и помидоры мелко нарезать и добавить к обжаренным баклажанам. Добавить кусочки перца чили и специи. Тушить на медленном огне около 7 минут до готовности лука. При необходимости долить полстакана воды. Посолить по вкусу. Добавить отварную консервированную фасоль.

Укроп, базилик и чеснок мелко нарезать. Добавить к баклажанам с фасолью. Размешать и сразу подать на стол.