

# Фасоль с грибами и курочкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **56,3 ккал.**  
Белки: **8,96 г.**  
Жиры: **0,63 г.**  
Углеводы: **3,59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fasol-s-gribami-i-kurochkoj/>

## **Ингредиенты:**

- фасоль стручковая - 260 г
- шампиньоны - 160 г
- лук репчатый - 140 г
- филе куриное - 260 г
- соевый соус - 10 г

## **Приготовление:**

Шампиньоны нарезать половинками, куриное филе небольшими кусочками, лук четверть кольцами.

Выложить в сковороду все ингредиенты, сбрызнуть соевым соусом, потушить до готовности (недолго, чтобы курица осталась сочной, а фасоль хрустящей).

Перед подачей можно сбрызнуть оливковым маслом, но необязательно.

Солить не надо.

При необходимости можно добавить немного воды, но вообще, сока от продуктов и соевого соуса вполне достаточно.

Для такого тушения идеально подходит сковорода вок.