

# Фасоль с курицей, помидорами и грецкими орехами



На 100 грамм:  
Калорийность: **88 ккал.**  
Белки: **9,2 г.**  
Жиры: **4,3 г.**  
Углеводы: **3,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fasol-s-kuricej-pomidorami-i-greckimi-orehami/>

## Ингредиенты:

- 500 г стручковой свежей фасоли
- 1 большая куриная грудка
- 1 большая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- сушеный базилик
- сушеный кориандр
- растительное масло ок 2 ст л
- горсть грецких орехов
- 250-300 г мякоти помидоров

## Приготовление:

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности. Слить воду.

Лук нарезать полукольцами и спассеровать в небольшом количестве воды или томатного сока.

Добавить нарезанную тонкими ломтиками куриную грудку. Посолить, поперчить, добавить сухие базилик и кориандр.

Добавить мякоть помидора, немного потушить.

Затем положить фасоль, мелко рубленые чеснок, грецкие орехи и петрушку, накрыть крышкой, убавить огонь и немного протушить.

Перед подачей полить маслом.