Курица с фасолью

На 100 грамм:
Калорийность: **71,38 ккал.**
Белки: **9,02 г.**
Жиры: **2,44 г.**
Углеводы: **3,6 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-fasolyu/

Ингредиенты:
- курица грудка 400г
- фасоль стручковая 400г
- лук репчатый 2 шт
- помидор 2 шт
- чеснок 2 зубчика
- масло оливковое 2 ст.л
- петрушка, кинза по вкусу
- соль и перец по вкусу

Приготовление:
Отварите до полуготовности куриное филе, затем нарежьте, слегка обжарьте на оливковом масле и переложите в казан.
Стручки зеленой молодой фасоли промойте холодной водой, затем освободите от твердых частей (нити) и поломайте на 2–3 части. Отварите стручковую фасоль в небольшом количестве воды, фасоль готова, когда стручок легко разламывается ложкой.
Лук нарежьте тонкими кольцами, помидоры кружочками и обжарьте на оставшемся после жарки мяса оливковом масле, в котором готовилось куриное мясо. Добавьте измельченную зелень и мелко нарезанный чеснок, соль, перец и хорошо перемешайте.
Переложите лук с помидорами к курице, добавьте вареную фасоль и немного воды, она должна покрыть курицу с фасолью. Тушите курицу на медленном огне 10-15 минут.
Подавайте курицу с фасолью горячими.