

Куриное филе со стручковой фасолью на ужин



На 100 грамм:
Калорийность: **48,66 ккал.**
Белки: **6,51 г.**
Жиры: **0,94 г.**
Углеводы: **3,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-so-struchkovoj-fasolyu-na-uzhin/>

Ингредиенты:

- филе куриное (грудка) - 1/2 грудки
- фасоль стручковая - свежая и мороженая (около 325 гр.)
- помидоры - 250 гр
- чеснок - 2-4 зубчика
- любимая зелень - 25 гр
- масло оливковое

Приготовление:

Хорошо разогреваем сковороду и смазываем ее маслом.

Грудку нарезаем небольшими кусочками, 2X2 см и обжариваем до румяной корочки со всех сторон, примерно минут 8-10. Но не пересушиваем. Если масла немного, то кусочки подрумянятся совсем чуть-чуть.

Добавляем стручковую фасоль, перемешиваем и тушим-жарим еще минут 5-7.

Потом отодвигаем фасоль с мясом в сторону и и кладем помидорки, нарезанные крупными кусками. Если нет свежих, то можно заменить томатами в с/соку.

Пока поджариваются помидорки, все сверху солим и перчим. Выдавливаем чеснок.

Все перемешиваем и обжариваем еще пару минут, добавляем любимую зелень и подаем горячим, как самостоятельное блюдо.

Важно: если вы чувствуете, что блюдо начинает пригорать, а ингредиенты еще сыроваты, то добавьте немного горячей воды, а не масла.