

# Лобио из стручковой фасоли с фрикадельками

На 100 грамм:  
Калорийность: **180 ккал.**  
Белки: **8 г.**  
Жиры: **16 г.**  
Углеводы: **4 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lobio-iz-struchkovoij-fasoli-s-frikadelkami/>

## Ингредиенты:

- фасоль стручковая - 500 г
- фарш мясной - 300 г
- томатный сок - 1,5-2 стакана
- грецкие орехи очищенные - 1 стакан
- зелень свежая или сухая
- укроп, петрушка, базилик
- кориандр молотый, корень сельдерея
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Фарш может быть любым, хоть куриный. У меня фарш для фрикаделек говяжий, с луком, чесноком, томатной пастой и яйцом. Если вы не добавляете овощи в фарш, добавьте их в лобио.

Фасоль ополосните водой. Если у вас замороженная фасоль уберите ледяную глазурь.

Из фарша приготовьте небольшие фрикадельки.

Обжарьте их немного со всех сторон в сковороде с небольшим количеством растительного масла.

Залейте томатным соком, добавьте корень сельдерея и доведите до закипания.

Добавьте в сковороду стручковую фасоль.

Грецкие орехи поломайте на крупные куски и вместе с фасолью и фрикадельками потушите минут 10-15 до готовности фасоли.

В готовое лобио добавьте сухую или свежую зелень.

Дайте лобио минуты 2-3 настояться с зеленью и подавайте.

