Овощное рагу с кукурузой

На 100 грамм:
Калорийность: **44,6 ккал.**
Белки: **1,6 г.**
Жиры: **0,4 г.**
Углеводы: **8,7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoe-ragu-s-kukuruzoj/

Ингредиенты:
- 1)кабачок 300 гр
- 2)стручковая фасоль 200 гр
- 3)консервированная кукуруза 200 гр
- 4)томат 300 гр
- 5)лук шалот 50 гр
- 6)морковь 50 гр
- 7)болгарский перец 100
- 6)соль, перец, томатная паста, чеснок, каянский перец, зелень - по вкусу

Приготовление:
Кабачок, томат и лук произвольно нарезать. В кастрюлю налить 50 мл воды и положить тушиться кабачок, томат, лук, кукурузу и фасоль готовить 10 минут на среднем огне. После добавить томатную пасту и 2 целых зубчика чеснока (для аромата, после можно вынуть), посолить, поперчить и перемешать. Тушить еще 5-7 минут.