

Салат из стручковой фасоли: максимум пользы!



На 100 грамм:
Калорийность: **65,7 ккал.**
Белки: **4,86 г.**
Жиры: **3,51 г.**
Углеводы: **3,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-struchkovoj-fasoli-maksimum-polzy/>

Ингредиенты:

- стручковая фасоль – 400 г
- яйцо – 3 шт
- чеснок – 7 г
- оливки зеленые – 5 шт
- сметана нежирная – 3 ст. л
- соль – по вкусу

Приготовление:

Яйца помыть и опустить в кипящую воду, варить 10 минут. Воду можно немного посолить, тогда в случае трещины на скорлупе яйцо не выльется в воду. В сотейнике вскипятить воду. Опустить стручковую фасоль в кипящую воду и варить 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Это необходимо сделать для того, чтобы фасоль не потеряла свой цвет. Яйца нарезать кубиком. Чтобы желток не крошился при нарезке, смочите нож прохладной водой. Оливки лучше всего использовать крупные с косточкой, они имеют более насыщенный вкус. Очистить оливки от косточек и мелко порубить. На сковороде разогреть каплю масла. На сковороду выложить стручковую фасоль. Добавить чеснок, выдавленный через пресс. Чеснока можно положить чуть больше или чуть меньше по вкусу. Посолить и обжаривать 5 минут на среднем огне. В миске смешать готовую фасоль, нарезанные оливки и сметану. Перемешать и добавить нарезанные яйца.