

Стручковая фасоль



На 100 грамм:
Калорийность: **49,82 ккал.**
Белки: **3,22 г.**
Жиры: **2,21 г.**
Углеводы: **4,37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/struchkovaya-fasol/>

Ингредиенты:

- 300 г зелёной стручковой фасоли
- 1 головка репчатого лука
- 2-3 свежих помидора
- несколько зубчиков чеснока
- 2 яйца
- зелень
- грецкие орехи

Приготовление:

Отварите стручковую фасоль в подсоленной воде.

В глубокой сковороде обжарьте до золотистого цвета репчатый лук, опустите в сковороду фасоль и влейте немного отвара, в котором она варилась.

В течение 5 минут тушить на слабом огне. Чеснок очистить, свежую зелень мелко нарезать, положите в фасоль. По вкусу можно добавить красный или чёрный молотый перец.

Добавьте взбитые яйца, всё перемешайте, закройте крышку и сразу же снимите фасоль с огня.

Перед подачей на стол готовую фасоль можно украсить измельчёнными грецкими орехами.