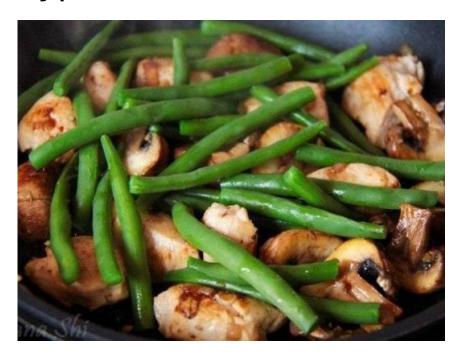


Тушеная фасоль с грибами и курочкой



На 100 грамм:

Калорийность: 55.81 ккал.

Белки: **8.97 г.** Жиры: **0.63 г.** Углеводы: **3.03 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-fasol-s-gribami-i-kurochkoj/

Ингредиенты:

- фасоль стручковая 260 г
- шампиньоны 160 г
- лук репчатый 140 г
- филе куриное 260 г
- соевый соус 10 г

Приготовление:

Шампиньоны нарезать половинками, куриное филе небольшими кусочками, лук четвертькольцами.

Выложить в сковороду все ингредиенты, сбрызнуть соевым соусом, потушить до готовности (недолго, чтобы курица осталась сочной, а фасоль хрустящей).

Перед подачей можно сбрызнуть оливковым маслом, но необязательно.

Солить не надо.

При необходимости можно добавить немного воды, но вообще, сока от продуктов и соевого соуса вполне достаточно.

Для такого тушения идеально подходит сковорода вок.