

Тушеная стручковая фасоль по-гречески



На 100 грамм:
Калорийность: **23.77 ккал.**
Белки: **1.66 г.**
Жиры: **0.16 г.**
Углеводы: **3.88 г.**

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

Ингредиенты:

- чеснок 10 гр
- стручковая фасоль 500 гр
- консервированные помидоры (без кожицы) 400 гр
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Нагреть сотейник на среднем огне, добавить чеснок и немного поджарить. Положить фасоль и перемешать, добавить мелко нарезанные помидоры. Довести все до кипения уменьшить огонь и тушить 20 минут. Добавить соль и перец и тушить еще 15 минут на слабом огне. Подавать, когда фасоль станет мягкой, а жидкость от помидоров почти испарится.