

Зеленая фасоль с чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **133,11 ккал.**
Белки: **1,84 г.**
Жиры: **12,38 г.**
Углеводы: **3,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenaya-fasol-s-chesnokom/>

Ингредиенты:

- стручковая (зелёная) фасоль 350 г
- оливковое масло
- соль на кончике ножа
- пару зубчиков чеснока

Приготовление:

Сперва хорошенько промываем спаржевую фасоль. Использовать можно целые стручки, но при необходимости можно порезать на более мелкие кусочки. Наполняем кастрюлю водой и ставим на плиту, немного подсаливаем. Как только закипит, забрасываем фасоль.

Провариваем приблизительно 5-10 минут.

Теперь очередь чеснока. Его очищаем от жесткой шелухи и измельчаем. Чем мельче порежем, тем больший аромат он придаст нашему блюду. Также можно использовать чеснокодавилку. Проваренную фасоль выкладываем на сковороду вместе с пошинкованным чесноком и маслом.

Слегка перемешиваем, добиваясь равномерного распределения чесночно-фасолевой массы. Ждем пару минут до тех пор, пока бобы не подрумянятся. На этом все!