



**ЯИЧНИЦА С ФАСОЛЬЮ , ПОМИДОРАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ**

**Можно ли совмещать фасоль и яйца?**

Приготовьте на завтрак очень вкусную яичницу со стручковой фасолью, помидорами и зеленью. Вам понравится. Яйца прекрасно сочетаются с сочными помидорами, ароматным зелёным лучком и хрустящей стручковой фасолью.

**Яичница со стручковой фасолью**

Ингредиенты:

Фасоль стручковая 200 грамм

Помидоры 120 грамм

Лук 60 грамм

Куриные яйца 3 штуки

Масло растительное 2 ст. ложки

Соль По вкусу

Количество порций – 2

1. Фасоль слегка отварить.
2. Помидор, зелень промыть и нарезать.
3. Яйца перемешать желток с белкой вилкой или венчиком.
4. Обжарить на сковороде или сотейнике.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

  



**ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ**

**Можно ли добавить фасоль в винегрет?**

Винегрет часто готовят с добавлением фасоли – так блюдо становится более питательным.

**ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ**

картофель вареный 4 шт.

морковь вареная 2 шт.

фасоль отварная 6 ст.л.

соленый огурец 2 шт.

белокочанная капуста 100 г

репчатый лук 0,5 шт.

свекла вареная 2 шт.

масло растительное 3 ст.л.

уксус столовый 1 ч.л.

соль по вкусу



 

 

СУП С ФАСОЛЬЮ

Что нужно для фасолевого супа?

**Для приготовления фасолевого супа с куриным мясом по классическому рецепту понадобятся следующие продукты:**

1. 1 стакан фасоли;
2. мясо курицы;
3. 1 морковь;
4. 1 луковица;
5. 4 клубня картофеля;
6. масло растительное;
7. зелень;
8. соль, перец по вкусу, лавровый лист



 





**САЛАТ С ФАСОЛЬЮ**

**Ингредиенты**

* 150–200 г отварной куриной грудки;
* морковь по-корейски;
* пекинская капуста;
* 200 г варёной красной фасоли;
* сухарики;
* 1–2 столовые ложки сметаны;
* соль — по вкусу;
* несколько веточек зелени.

  

  





