

Белая фасоль с мясным фаршем и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **116.91 ккал.**
Белки: **7.68 г.**
Жиры: **5.34 г.**
Углеводы: **9.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belaya-fasol-s-myasnym-farshem-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- фасоль белая отварная - 470 гр
- фарш говяжий - 350 гр
- помидоры - 2 шт
- болгарский перец - 1 шт. крупный
- вода (кипяток) - 135 гр
- чеснок - 3 зубчика
- соль, перец, любимые специи и острый перчик - по вкусу и по желанию

Приготовление:

Фарш обжариваем на сковороде до побеления (масло не нужно, т.к фарш достаточно жирный).

Добавляем к мясу мелко нарезанные помидоры и болгарский перец.

Доливаем кипяток и тушим-жарим все минут 7-10. Солим, перчим.

Когда мясо-овощная смесь будет готова, выкладываем прямо в нее фасоль, аккуратно перемешиваем, накрываем сковородку крышкой, убавляем огонь до минимума и прогреваем еще минут 5. На этом этапе добавляем пропущенный через пресс чеснок, и любимые специи по желанию.