

Стручковая фасоль с беконом и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **203.23 ккал.**
Белки: **11.22 г.**
Жиры: **16.02 г.**
Углеводы: **3.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/struchkovaya-fasol-s-bekonom-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 200 гр стручковой фасоли
- 100 гр бекона, мелко порезать
- 1 ч.л. гранулированного чеснока
- соль по вкусу
- 30 гр сыра пармезан

Приготовление:

У стручковой фасоли срезать концы и бланшировать в большом количестве кипящей подсоленной воды около 2-х минут. Фасоль должна обрести яркий цвет, немного смягкнуться, оставаясь хрустящей внутри.

Фасоль отцедить и опустить в холодную воду со льдом или же хорошо промыть холодной проточной водой. Оставить в сите чтобы стекла лишняя жидкость.

В большую сухую сковороду выложить бекон.

Поставить на сильный огонь и хорошо подрумянить, так чтобы вытопилось больше жира, а бекон хрустел.

Добавить стручковую фасоль и гранулированный чеснок, посолить по вкусу и хорошо прогреть все вместе.

Добавить сыр, перемешать и снять с огня.

Подавать сразу же, пока фасоль не потеряла свой яркий аппетитный цвет и приятный хруст.