

Стручковая фасоль с яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **112.1 ккал.**
Белки: **4.58 г.**
Жиры: **9.11 г.**
Углеводы: **2.65 г.**

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

Ингредиенты:

- 400 г зеленой фасоли
- 2-3 яйца
- 1-2 столовые ложки сливочного масла
- соль по вкусу

Приготовление:

Доведите в большой кастрюле воду до кипения, посолите и положите фасоль. Варите 3-5 минут (фасоль должна остаться зеленой и хрустящей, не переваривайте).

Откиньте фасоль на дуршлаг и промойте холодной водой до полного остывания. Отставьте в сторону, чтобы стекли остатки воды.

Взбейте яйца с небольшим количеством соли в небольшой миске.

Разогрейте сковороду с высокими бортиками на умеренном огне, растопите на ней сливочное масло. Добавьте фасоль в сковороду и немного обжарьте, помешивая (пока не испарится вся лишняя влага).

Влейте в сковороду взбитые яйца и жарьте вместе с фасолью, помешивая, пока яйца не превратятся в омлет.

Подавайте теплый как гарнир к мясу или в качестве основного блюда.