



Fasolka po bretońsku

★★★★★(0)

30 minut +

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

297 kcal / 1 porcję (223 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 132.86 kcal 6.64%	Białko 10.48 g 20.96%	Węglowod. 22.16 g 8.21%	Tłuszcze 2.35 g 3.36%	Błonnik 5.12 g 20.48%	GDA 6.64 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Fasola biała, nasiona suche - 200g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- przecier pomidorowy - 240g (szklanka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Fasolę namocz na minimum 2 godziny, a najlepiej na noc. Gotuj w wodzie, w której się moczyła z dodatkiem soli, aż będzie miękka. Odlej nadmiar wody.

KROK 2: Na patelni podsmaż pokrojoną w kosteczkę cebulkę i drobno pokrojonego świeżego kurczaka doprawionego solą, pieprzem i czosnkiem. Mięso dodaj do fasoli, wymieszaj wszystko z przecierem pomidorowym, dodaj zgnieciony ząbek czosnku i ulubione przyprawy. Gotuj jeszcze 15 minut.

Smacznego!

