



Состав:

200 г стручковой фасоли

200 г мини-кукурузы (baby corn)

1 большой болгарский перец

2-3 помидора среднего размера

1 репчатый лук

2-3 зубчика чеснока

соль

черный молотый перец

Рецепт рагу из стручковой фасоли, кукурузы и болгарского перца:

Овощи промыть и немного обсушить. Если вы используете свежую стручковую фасоль, то она, как правило, бывает длиной 8-10 см. В этом случае фасоль следует разрезать на 2-3 части. Мини-кукурузу также разрезать на 2-3 части. У болгарского перца удалить плодоножку и семена. Болгарский перец нарезать некрупной соломкой. Помидоры нарезать дольками. Чеснок мелко порубить.

Репчатый лук очистить, промыть, мелко порубить и обжарить в растительном масле в течение 2-3 минут. К нему добавить мини-кукурузу и готовить 6-7 минут, затем добавить стручковую фасоль (если используется свежая фасоль*) и готовить еще 4-5 минут, после чего добавить болгарский перец, а через 3-5 минут – помидоры. Готовить еще 5 минут, после чего добавить мелко порубленный чеснок, посолить и поперчить овощное рагу.

*Если вы используете замороженную фасоль, то ее заранее необходимо разморозить при комнатной температуре, а добавлять к рагу следует вместе с болгарским перцем.

Приятного аппетита!