

# Индейка с зеленой фасолью

Приятного аппетита!



Ингредиенты:

Филе грудки индейки	600 г
Зеленая стручковая фасоль	500 г
Чеснок	3 зубчика
Лимонный сок	1 ч. л.
Семена кунжута	1 ст. л.
Темное кунжутное масло	1 ч. л.
Соевый соус	2 ст. л.

## Шаг 1:

Нарежьте филе индейки тонкими полосками, положите в сотейник, влейте 1/2 стакана кипящей воды с лимонным соком и тушите на слабом огне, посыпав солью и кунжутом, 7-10 мин. Переложите шумовкой в миску.

## Шаг 2:

У фасоли обломайте кончики, если нужно, удалите жесткую «струнку». Слишком длинные стручки разломите пополам.

## Шаг 3:

В ту же сковороду, где готовилась индейка, положите фасоль и готовьте 4-5 мин. Фасоль не должна стать слишком мягкой! Верните в сковороду тушеное филе. Чеснок очистите и раздавите, смешайте с соевым соусом, кунжутным маслом. Влейте

заправку в сковороду и прогрейте 1-2 мин. Подавайте индейку с фасолью горячей.

Время готовки

10 мин.

Количество порций

4

Хлебные единицы

0.6 ХЕ

Количество калорий

393 ккал