

Жареные ростки фасоли



0 ч 0 мин



4 порции



6 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	121 Ккал
Белки:	2.7 грамм
Жиры:	9.1 грамм
Углеводы:	7.1 грамм

Ингредиенты

Категории: [Японская кухня](#), [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Рисовый уксус	1 столовая ложка
Соевое масло	2 столовые ложки
Соль	по вкусу
Сладкий перец	2 штуки
Листья петрушки	2 пучка
Ростки фасоли	300 г

Инструкция

1. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Ростки фасоли промыть, обсушить салфеткой.
2. Болгарский перец жарить на сковороде в разогретом соевом масле 2 минуты, добавить ростки фасоли, жарить еще 3 минуты на сильном огне, постоянно помешивая.
3. Посолить, сбрызнуть уксусом, перемешать, разложить по тарелкам. Украсить листиками петрушки.