Свинина со стручковой фасолью

OsThemes · 07.08.2023



Время готовки

50 мин.

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Универсальное, недорогое блюдо. Отлично дополнит любой день. Свинина со стручковой фасолью подойдет в качестве быстрого обеда или ужина для всей семьи в будни и поразит своим вкусом гостей за праздничным столом. Можно подавать с гарниром или без.

Ингредиенты

- Филе свинины
- Фасоль стручковая зеленая
- Соевый соус
- Морковь
- Лук
- Чеснок
- Растительное масло
- Кунжут
- Перец черный молотый

Способ приготовления

1. Шаг 1. Для начала подготовьте необходимые ингредиенты по списку. Какое мясо можно брать помимо свинины? Любое. Подойдет говядина или баранина. Курица или индейка. Но при этом учитывайте что изменится калорийность и время приготовления блюда. Фасоль можете взять как свежую так и замороженную
2. Шаг 2. Фасоль выложите в кипящую подсоленную воду и отварите около 8 минут до готовности. Затем откиньте фасоль на сито и сразу промойте холодной водой чтобы сохранить яркий зеленый цвет. Фасоль обсушите
3. Шаг 3. Свинину вымойте обсушите и нарежьте брусочками. Свинина нужна без костей только мякоть. Часть туши выбирайте по своему вкусу. Это может быть окорок лопатка вырезка и т.д. У меня вырезка. Морковь очистите и нарежьте кружочками. Луковицу нарежьте полукольцами. Чеснок очистите и мелко порубите.
4. Шаг 4. В сковороде на сильном огне разогрейте растительное масло. Выложите лук и морковь и обжарьте помешивая около 3 минут до мягкости. Добавьте в сковороду свинину. Жарьте помешивая около 15 минут до золотистой корочки.
5. Шаг 5. Добавьте измельченный чеснок и молотый перец и перемешайте. Можете также добавить любые специи по вкусу.
6. Шаг 6. Влейте в сковороду соевый соус. Перемешайте и тушите еще около 5 минут. По желанию можете взять больше соевого соуса и предварительно развести в нем 1 ст. л. кукурузного (или 1 ч. л. картофельного) крахмала.
7. Шаг 7. Всыпьте в мясо фасоль и кунжут. Тщательно перемешайте. Уберите сковороду с огня. Подайте свинину с фасолью и овощами к столу. Приятного аппетита!