

Зеленая фасоль с брокколи

Визуальный рецепт от DAREBEE © darebee.net



300 г замороженной брокколи
300 г замороженной зеленой фасоли
1 банка ~ 240 г вареной красной фасоли
1 чашка ~ 60 г TVP / растительный белок
½ чашки ~ 100 мл томатного соуса
½ чашки ~ 100 мл воды
1 ст.л. патоки

ИНГРЕДИЕНТЫ
2 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: добавьте ½ ч.л. порошка чили, ½ ч.л. чесночного порошка, 2 ст.л. пищевых дрожжей. Добавьте горчицу, острый соус и кунжутные семечки.

ИНСТРУКЦИЯ



1. Разогрейте духовку до 200°C. Выложите замороженные брокколи и стручковую фасоль на противень, выстеленный бумагой для выпечки, в один слой.

2. Запекайте в духовке в течение 15 минут или пока овощи не прожарятся.

3. Тем временем в кастрюле среднего размера соедините красную фасоль, томатный соус, воду, патоку, специи, пищевые дрожжи и TVP (или другой тип растительного мяса). Приправьте по вкусу, перемешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь до низкого и варите, накрыв крышкой, в течение 15 минут.

4. Выложите готовые овощи на тарелку.

5. Добавьте смесь с фасолью.

6. Украсьте горчицей и острым соусом. Посыпьте семенами кунжута.