



Цукини & фасоль

Визуальный рецепт
от DAREBEE

© darebee.net

500 г кабачков или цукини
1 банка ~ 240 г готовой красной фасоли
100 мл томатного соуса
1 ч.л. патоки

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 ст.л сушеного укропа, 1 ч.л. чесночного порошка и ½ ч.л. кайенского перца, зеленый лук и йогурт.

ВАРИАНТЫ: добавьте ~ 60 г TVP или ~ 100 г растительного фарша.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Нарежьте цукини и слейте воду из фасоли. Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю. Приправьте по вкусу и перемешайте.
2. Доведите до кипения и убавьте огонь до низкого. Варите, накрыв крышкой, в течение 30 минут. На полпути добавьте TVP или фарш, если они используются, и перемешайте.
3. Переложите на тарелку и украсьте зеленым луком. Подавайте с цельным йогуртом.