



Рецепт Константина Ивлева - главы Федерации профессиональных поваров России

На ночь замочить фасоль, варить 20-30 минут. Перец и томаты обжарить на оливковом масле, приправить чили, залить стаканом воды и томить 20 минут. Ввести фасоль, рубленую зелень, тушить еще 5-10 минут. Заправить специями, нарубленным чесноком и орехами.

Количество порций: 4

Температура подачи: Горячее блюдо

Тип обработки: Тушение

Повод: Пост

Ингредиенты:

- Фасоль (красная) - 50 г
- Помидоры (средние) - 3 шт
- Чеснок - 2 зубчикзубчиков
- Кинза (и петрушка) - 10 г
- Перец болгарский (красный) - 1 шт
- Сахар - 1 ч.л.
- Грецкий орех (очищенные) - 20 г
- Чили (молотый) - 1/5 ч.л.
- Масло оливковое - 2 ст.л.
- Соль (перец) - по вкусу

У Вас есть кулинарный рецепт! Поделитесь им с читателями сайта "Здрава-Мир" - [ОПУБЛИКОВАТЬ РЕЦЕПТ](#)

Источник: wday.ru