



## Милльфэй из оладьев с зеленой фасолью



### Ингредиенты

° Зеленая фасоль экстра-тонкая целая	1 упаковка (400г)
° Лимон	1 шт.
° Сахар	3 ст. л.
° Чеснок	1 зубчик
° Яйцо куриное	3 шт.
° Мука пшеничная	2 стакана
° Орехи кедровые	50 г
° Масло сливочное	50 г
° Кислота лимонная	1 ч. л.
° Масло растительное	6 ст. л.
° Йогурт натуральный 3,2%	2 1/2 стакана
° Сода	1/3 ч. л.
° Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



40 мин



4 порции



320 ккал

1. Разбейте яйца и взбивайте их венчиком в течение 1 минуты, соедините с сахаром, затем добавьте йогурт, 2 ст. ложки растительного масла, просеянную муку и тщательно вымесите тесто (густоту теста контролируйте мукой).
2. Соду погасите лимонной кислотой, добавьте в тесто, перемешайте. Нужна консистенция нежирной сметаны. Дайте настояться 15 минут. Сделайте пробный оладушек, пока тесто настаивается. Тесто готово.
3. При необходимости разбавьте тесто теплой водой. Обжарьте оладьи с двух сторон, делая более плоскими, нежели классические оладьи.
4. Предварительно размороженную в холодильнике фасоль обжарьте на сливочном масле вместе с орехами и измельченным чесноком в течение 5-7 минут на среднем огне. Добавьте лимонный сок, соль и тщательно перемешайте.
5. Для подачи оладьи выкладывайте стопкой на тарелку, чередуя с зеленой фасолью.



---

## Совет

Готовую фасоль можно взбить погружным блендером до пюреобразной консистенции и выдавливать между оладьями через кондитерский мешок. Фасоль можно заменить зеленым горошком или другими овощами.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>