



Грибная запеканка с томатами и стручковой фасолью



Ингредиенты

◦ Шампиньоны целые	1 банка (400г)
◦ Красная фасоль	1/2 банки (200г)
◦ Зеленая фасоль экстра-тонкая целая	1/4 упаковки (100г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Масло оливковое	5 ст. л.
◦ Помидоры вяленые	30 г
◦ Смесь «Прованские травы»	1 ч. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Масло оливковое	5 ст. л.
◦ Помидоры вяленые	30 г
◦ Смесь «Прованские травы»	1 ч. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Масло оливковое	5 ст. л.
◦ Помидоры вяленые	30 г
◦ Смесь «Прованские травы»	1 ч. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



30 мин



2 порции



152 ккал

1. Слейте жидкость из фасоли, обжарьте фасоль с чесноком. Взбейте в блендере, добавьте прованские травы, мелко порезанные вяленые томаты (2/3 от всего количества) и перемешайте, чтобы получилась густая паста. Добавьте соль и перец, перемешайте.

2. Отдельно обжарьте стручковую фасоль и грибы, разрезанные на 4 части.

3. Выложите пасту из фасоли в формочки, смазанные оливковым маслом. Затем добавьте нарезанные на полоски оставшиеся вяленые помидоры и стручковую фасоль с грибами.

4. Поставьте запекаться под гриль на 10-15 минут.



Совет

Перед запеканием сделайте в овощах небольшую ямку и влейте в нее куриное яйцо. Запекийте в духовке – и вы получите прекрасное блюдо для завтрака.

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