



Картофель с зеленой фасолью, горошком и кукурузой



Ингредиенты

◦ Кукуруза сладкая в зернах	1/6 банки (50г)
◦ Зеленая фасоль тонкая резаная	1/2 упаковки (200г)
◦ Зеленый горошек	1/6 банки (50г)
◦ Морковь	1 шт.
◦ Лук белый	1 шт.
◦ Картофель	8 шт.
◦ Соус соевый	1 ст. л.
◦ Свежая зелень	1 пучок
◦ Масло растительное	2 ст. л.
◦ Морковь	1 шт.
◦ Лук белый	1 шт.
◦ Картофель	8 шт.
◦ Соус соевый	1 ст. л.
◦ Свежая зелень	1 пучок
◦ Масло растительное	2 ст. л.
◦ Морковь	1 шт.
◦ Лук белый	1 шт.
◦ Картофель	8 шт.
◦ Соус соевый	1 ст. л.
◦ Свежая зелень	1 пучок
◦ Масло растительное	2 ст. л.

Способ приготовления:



30 мин



4 порции



92 ккал

1. Картофель очистите, отварите до готовности.

2. На сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте овощи, мелко нарезанный лук, порезанную кубиками морковь, полейте соевым соусом.

3. Отваренный картофель порежьте кружочками, добавьте к овощам, обжарьте до золотистой корочки, добавьте зелень. 4. Подавайте в красивом сервировочном блюде, посыпав зеленью.



Совет

Чтобы картофель был ароматнее, можно добавить в воду чеснок и лавровый лист (на 1 кг картошки - 5 чесночных долек и 1 лавровый лист).

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