



## Паста с кальмарами и стручковой фасолью



### Ингредиенты

° Зеленая фасоль тонкая резаная	1/2 упаковки (200г)
° Перец	по вкусу
° Чеснок	3 зубчика
° Помидоры	3 шт.
° Спагетти	1/2 упаковки
° Перец чили	1 шт.
° Лавровый лист	1 шт.
° Филе кальмара	200 г
° Масло оливковое	3 ст. л.
° Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



15 мин



2 порции



111 ккал

1. Отварите спагетти. В кипящую воду добавьте пол столовой ложки соли, немного масла, добавьте спагетти и доведите до готовности. Слейте воду.<br>
2. Займитесь кальмарами. В кипящую воду добавьте соль, перец, лавровый лист, опустите очищенную тушку кальмара в кипящую воду на 10 секунд, вытащите. С остальными тушками проделайте то же самое.<br>
3. Готовые кальмары порежьте полосками, помидоры мелко порубите или измельчите блендером.<br>
4. Разогрейте сковороду с оливковым маслом, обжарьте стручковую фасоль (можно предварительно не размораживать) добавьте кальмары, помидоры, мелко порезанные перец чили и чеснок, посолите, поперчите. Тушите пару минут.<br>
5. Соедините соус со спагетти, перемешайте и дайте немного настояться. Приятного аппетита!



### Совет

Помните, если варить кальмары слишком долго, они становятся резиновыми и теряют все полезные

свойства. Так что не переварите!

---

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