



Фасоль с авокадо в горшочке



Ингредиенты

◦ Красная фасоль	1 банка (400г)
◦ Лимон	1 шт.
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Орегано (сушеный)	1 ч. л.
◦ Масло растительное	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



30 мин



2 порции



72 ккал

1. Фасоль опрокиньте на дуршлаг, перемешайте с измельченным чесноком, посолите.

2. Авокадо очистите от кожуры и косточки, сбрызните лимонным соком, нарежьте тонкими ломтиками.

3. В горшочек выложите фасоль со специями, сверху – ломтики авокадо. Сбрызните растительным маслом. Поставьте в разогретую до 200°C духовку на 15-20 минут. За 5 минут до окончания приготовления посыпьте орегано.

4. Подавать как в горячем, так и в теплом виде.



Совет

Орегано нужно всегда добавлять в конце процесса приготовления блюда, поскольку тепло может легко привести к потере его нежного вкуса.

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