



Фасоль с овощами в томатном соусе



Сытное, постное блюдо, содержит много растительного белка! На обед - отличная замена каши, если хочется разнообразия.

Время указано без учета замачивания фасоли.



Блюдо по процессам не сложное, **расписано все подробно, по шагам с фото.**

Это полноценный обед с большим количеством **растительных белков, клетчатки.** Не только сытное, а еще и **полезное постное блюдо.**

Чтобы фасоль не превратилась в пюре, необходимо брать сорт, который не разваривается сильно. Я использую красную фасоль.

Ингредиенты:

Фасоль	1 стакан
Грибы Шампиньоны	300 гр.
Лук	2 шт.
Морковь	2 шт.
Томатный сок	400 мл.
Хмели-сунели	0.5 ч. л.
Соль	1 по вкусу
Оливковое масло	2 ст. л.

Инструкция приготовления:



Фасоль предварительно сварить. Варим с учетом того, что ее еще надо будет тушить с овощами 30 минут. Достаточно, чтобы она была не твердая и не в коем случае не переварить. Для быстрой варки необходимо фасоль замочить в воде на ночь. Варить после замачивания в соотношении с водой 1:2 где-то час (время зависит от размера фасоли и сорта). Если фасоль не замоченная, то варим в соотношении с водой 1:3 где-то 2 часа. После того, как фасоль сварилась, воду с нее нужно слить и кастрюлю накрыть крышкой, чтобы фасоль не подсохла.



Лук чистим, моем и нарезаем полукольцами.



Морковь чистим, моем и натираем на крупной терке.



На сковородку выливаем оливковое масло, лук, морковь и пассируем на среднем огне 5-7 минут.



Грибы моем, режем на средние кусочки (не мелко).



Грибы отправляем также на сковородку.



Поджариваем вместе с луком и морковью 10 минут.



Добавляем сваренную фасоль, хмели-сунели, солим.



Добавляем томатный сок, накрываем крышкой и тушим на среднем огне 30 минут.



Томатный сок должен выпариться до состояния густого соуса. Блюдо можно употреблять как горячим, так и холодным! Приятного аппетита и на здоровье!