

ПЕРЕЖАРЕННАЯ ФАСОЛЬ

Время на подготовку: 3 минуты
Время приготовления: 15 минут

Входит в коробку:

- 3 ч. готовой фасоли пинто

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), мелко нарезать
- 1 столовая ложка сока лайма
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- ½ чайной ложки сушеного молотого перца чили
- ¼ чайной ложки кумина

Инструкции:

1. Поместите ¼ ч. воды и нарезанный лук в кастрюлю на средне-сильный огонь; готовьте до прозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте приправы, готовую фасоль пинто и ½ ч. воды. Перемешайте, накройте крышкой и готовьте 5 минут.
3. Уменьшите огонь и снимите крышку. Используя картофелемялку или заднюю поверхность вилки, разомните примерно ¾ фасоли до желаемой консистенции. Продолжайте готовить фасоль без крышки 3 минуты, часто помешивая.
4. Уберите с огня. Добавьте сок лайма и перемешайте. Добавьте немного воды, если фасоль кажется сухой.

Совет: Добавьте сверху кинзы или помидоров для более яркого вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 5
Размер порции: ½ ч. фасоли
Калории: 160
Жиры: 1 г
Натрий: 11 мг
Углеводы: 30 г
Пищевые волокна: 10 г
Белки: 10 г
Порций углеводов: 2

**В питательной ценности учтены готовая фасоль пинто, 1 маленький белый лук, свежий сок лайма и специи.*