



Пашот – Фасолито



Яйца в соусе карри с фасолью Бондюэль

873 ккал | Б 44 г | Ж 38 г | У 87 г
на порцию готового блюда
при приготовлении по рецепту

В наборе:

белая фасоль в томатном соусе Бондюэль, яйцо – 2 шт, кокосовое молоко, чипсы из питы, томаты, зеленый лук, карри с томатной пастой, белый винный уксус

На
вашей
кухне



сковорода



ковш



кипяток



доска



соль

Как готовить

Кипятим чайник

1 литр кипятка, 1 ст. л. соли, **уксус** наливаем в ковш и ставим на **средний огонь** 🔥🔥

Яйца моем. 1 яйцо аккуратно разбиваем в пиалу

В слабо булькающей воде закручиваем воронку с помощью ложки (ИЛИ венчика)

Выливаем яйцо из пиалы. Оставляем на ⌚ **3 минуты**

Аккуратно перекаладываем яйцо ложкой (ИЛИ шумовкой) на тарелку

Таким же способом варим **второе яйцо**

Сковороду ставим на **средний огонь** 🔥🔥

Карри с томатной пастой, **кокосовое молоко**, 2 ст. л. воды комнатной температуры и 1/3 банки **белой фасоли в томатном соусе Бондюэль** кладем в сковороду

Помешиваем ⌚ **3 минуты**

Яйца пашот аккуратно опускаем в соус

Прогреваем ⌚ **15 секунд**

Снимаем с огня и перекаладываем в глубокую тарелку

Зеленый лук моем, мелко режем и посыпаем

Едим с **чипсами из питы**

Фасоль на завтрак? Легко! Она зарядит вас энергией на весь день, а ещё подарит хорошее настроение. А если серьезно, то фасоль – это не только полезно, но и вкусно!

Лайфхак: для идеального пашота нужно избавиться от лишней жидкости в яйце. Для этого разбиваем яйцо на шумовку, чтобы через отверстия в ней слилась как раз та самая "водичка", а белок и желток остались



Буррито – Фасолито



Утренний буррито с фасолью Бондюэль 1

963 ккал | Б 30 г | Ж 43 г | У 112 г
на порцию готового блюда
при приготовлении по рецепту

Вам понадобится

в крафт-пакете №1: красная фасоль в томатном соусе "Чили" Бондюэль, запеченный батат, тортилья, авокадо с травами
из термопакета: кукуруза (50 г), перец гриль (40 г)

На
вашей
кухне



сковорода



доска



масло



соль

Как готовить

Перец гриль режем кубиками

Сухую сковороду ставим на **сильный огонь** 🔥🔥🔥 и нагреваем

Тортилью кладем в сковороду

Греем 🕒 **1 минуту**

Снимаем с огня и перекладываем на доску

Сковороду из-под тортильи с **1 ст. л. раст. масла** ставим на **сильный огонь** 🔥🔥🔥

Кукурузу, **перец** и **запеченный батат** кладем в сковороду

Посыпаем **чуть-чуть солью**

Помешиваем 🕒 **2 минуты** и снимаем с огня

На тортилью выкладываем **авокадо с травами**, овощи и **6 ст. л. красной фасоли в томатном соусе "Чили" Бондюэль**

Подгибаем нижний край **тортильи** и прокручиваем

Подгибаем левый и правый край к середине. Скручиваем в рулет

Фасоль на завтрак? Легко! Она зарядит вас энергией на весь день, а ещё подарит хорошее настроение. А если серьезно, то фасоль — это не только полезно, но и вкусно!



Ранчерос – Фасолито



Ранчерос с фасолью Бондюэль

1160 ккал | Б 45 г | Ж 59 г | У 111 г
на порцию готового блюда
при приготовлении по рецепту

Вам понадобится

в крафт-пакете: красная фасоль в соусе барбекю Бондюэль, яйцо – 2 шт, томаты, красный лук с чесноком, сыр фета, тортилья, свежая кинза, копченая паприка, хлопья перца чили, орегано
из термопакета: перец гриль (40 г)

На
вашей
кухне



сковорода



доска



масло



соль



перец



сахар

Как готовить

Сухую сковороду ставим на **сильный огонь**    и нагреваем

Тортилью кладем в сковороду

Греем по  **1 минуте** с двух сторон

Снимаем с огня и перекладываем на тарелку

Перец гриль режем кубиком

Свежую кинзу моем

Сковороду из-под тортильи с **1 ст. л. раст. масла** ставим на **средний огонь**  

Лук с чесноком кладем в сковороду


Помешиваем  **1 минуту**

Перец, томаты и **6 ст. л. красной фасоли в соусе барбекю Бондюэль** добавляем в сковороду

Орегано, копченой паприкой, **1/4 ч. л. сахара** и **0,25 ч. л. соли** посыпаем

Помешиваем  **3 минуты**

Снимаем с огня и перекладываем в миску

Сковороду из-под соуса моем или протираем салфеткой, наливаем **1 ст. л. раст. масла** и ставим на **слабый огонь** 

Яйца моем и аккуратно разбиваем в сковороду, чтобы не повредить желток

Посыпаем чуть-чуть **солью и перцем**

Готовим около  **3-х минут**, чтобы белок схватился, а желток остался еще жидким

Снимаем с огня

На тортилью выкладываем соус. Сверху – яйца

Посыпаем раскрошенным **сыром фета**, **хлопьями чили** и листьями кинзы

Фасоль на завтрак? Легко! Она зарядит вас энергией на весь день, а ещё подарит хорошее настроение. А если серьезно, то фасоль – это не только полезно, но и вкусно!