ОБЯД

Яхния от зелен фасул с домати



Ароматна и сочна яхния от зелен фасул с домати, която децата ядат с удоволствие. Мекото зеленчуково ястие е богато на витамини и се приготвя лесно.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 500 гр. зелен фасул
- 2 домата
- 1 морков
- 1 глава лук
- 2 с.л. зехтин
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- 400 мл. топла вода
- 2 с.л. нарязан копър
- Щипка сол

Начин на приготвяне

1. Почистете зеления фасул от краищата и нарежете на малки парченца.
2. Обелете и нарежете лука на ситно, а моркова на кубчета.
3. Обелете доматите и ги нарежете на парчета.
4. Загрейте зехтина в тенджера и запържете лука до омекване.
5. Добавете моркова и гответе 3-4 минути.
6. Прибавете зеления фасул и разбъркайте.
7. Добавете доматите и червения пипер, разбъркайте отново.
8. Залейте с топлата вода и добавете щипка сол.
9. Оставете да заври, след това намалете огъня и гответе покрито 25 минути.
10. В последните 5 минути добавете нарязания копър.

Съхранение

- Съхранявайте в хладилник до 3 дни в плътно затворен съд.
- Преди да консумирате повторно, загрейте на котлона или в микровълнова печка.

Замразяване

- Може да се замрази до 2 месеца в порционни контейнери.
- Размразявайте в хладилник през нощта и загрейте преди сервиране.

Съвети

- Можете да добавите малко нарязан магданоз в края за свеж вкус.
- Поднесете с парче хляб или варен ориз.
