



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

# Все о стручковой фасоли

## Экономные покупки

- ✿ Выбирайте свежую фасоль ярко-зеленого цвета и твердой текстуры; она должна легко ломаться при сгибании.
- ✿ Поверхность должна быть в основном гладкой. Большие шишки могут говорить о том, что фасоль старая.
- ✿ Свежая стручковая фасоль обычно стоит дешевле в сезон. В Орегоне сезон длится с июля по сентябрь.
- ✿ Использование замороженной и консервированной стручковой фасоли поможет сэкономить деньги и время в большинстве рецептов.
- ✿ Проверьте на цену за единицу товара на полке магазина, чтобы сравнить стоимость разных марок

Стручковая фасоль – это хороший источник витаминов С и К.



1 фунт свежей стручковой фасоли = примерно 3 мерным чашкам нарезанной или 2 мерным чашкам приготовленной

## Виды замороженной и консервированной стручковой фасоли

### Цельная



Нарезанная - фасоль нарезанная поперек.



Нарезанная по-французски - Нарезанная вдоль.



Попробуйте желтую стручковую фасоль. Готовьте ее также как и зеленую.



Стручковую фасоль также называют зеленой фасолью.

## Правильное хранение меньше отходов

- Храните свежую стручковую фасоль в открытом или перфорированном пакете в холодильнике. Промойте под проточной водой непосредственно перед использованием.
- Заморозьте свежую фасоль для более длительного хранения. Для лучшего цвета и вкуса сначала бланшируйте. Упакуйте в

герметичные контейнеры, промаркируйте и используйте в течение 8-12 месяцев.

■ Консервированную фасоль можно безопасно употреблять в пищу в течение 2-5 лет после истечения срока годности, если на банке нет вмятин, ржавчины или вздутий. После вскрытия храните в холодильнике до 3-4 дней.



# Готовим со стручковой фасолью

## Стручковая фасоль в медово-горчичном соусе

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка **горчицы**
- 3 столовые ложки **меда**
- 3 столовых ложки **уксуса**
- 4 мерных чашки стручковой **фасоли** (приготовленной свежей, замороженной или консервированной, промытой и высушенной)

### Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В средней кастрюле или сковороде на среднем огне смешайте горчицу, мед и уксус. Готовьте, пока соус не закипит и не станет густым, около 10 минут.
3. Добавьте стручковую фасоль и перемешайте. Готовьте, пока фасоль не прогреется. Подавайте теплой.
4. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

### Примечания:

- ❖ 4 мерных чашки стручковой фасоли — это около 1,5 фунта свежей, 16 унций замороженной или 2 банки (15 унций каждая).
- ❖ Мед не рекомендуется детям до 1 года.

**6 порций**    **Время подготовки:** 10 минут  
**Время приготовления:** 15 минут

Больше  
вкусных  
рецептов со  
стручковой  
фасолью на  
FoodHero.org

## Салат со стручковой фасолью

### Ингредиенты:

- $\frac{1}{4}$  мерной чашки **уксуса**
- $\frac{1}{4}$  мерной чашки **сахара**
- 2 столовые ложки растительного масла по  $\frac{1}{4}$  чайной ложки **соли** и **перца** (необязательный)
- 4 банки (по 15 унций каждая) **стручковой фасоли** любого вида, слить воду и промыть
- 2 мерных чашки нарезанных **овощей** (попробуйте лук, морковь, сельдерей, болгарский перец)

### Примечания:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В большой миске смешайте уксус, сахар и масло. При желании добавьте соль и перец.
3. Добавьте фасоль и овощи и осторожно перемешайте. Накройте и уберите в холодильник до готовности к подаче. Лучше всего сделать за день до подачи.
4. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

**13 порций**    **Время подготовки:** 10 минут

## Готовим свежую стручковую фасоль

Оставьте целой или нарежьте. При желании обрежьте концы и стебли.

**Варка** – добавьте стручковую фасоль в кипящую воду, накройте крышкой и варите от 3 до 8 минут.

**Микроволновая печь** – Поместите стручковую фасоль в посуду вместе с 2 столовыми ложками воды. Накройте крышкой. Поставьте в микроволновку на максимальную мощность на 2 минуты и проверьте готовность. Добавьте еще 30 секунд и повторите попытку. Продолжайте, пока не приготовится.

**На пару** – добавьте стручковую фасоль в корзину пароварки над кипящей водой. Накройте крышкой и готовьте от 3 до 7 минут.

**Соте или жаркое** – готовьте стручковую фасоль в небольшом количестве растительного масла на среднем огне. Время от времени помешивайте в течение 5-10 минут.



**Дети  
могут  
помочь!**

Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:

- ❖ Промывать свежие овощи под прохладной проточной водой.
- ❖ Использовать консервный нож и осторожно обращаться с острыми крышками.
- ❖ Отмерять и смешивать ингредиенты.

### Сочетания для стручковой фасоли

Сушеная клюква или орехи

Бекон или ветчина

Нежирная итальянская заправка для салата