



Открытая кухня
Анны Нечаевой
open-cook.ru

open-cook.ru » Овощи » **Запеканка из кабачков**

Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook

ВКонтакте: vk.com/opencook

Запеканка из кабачков

4 октября 2011 13:40 · <https://open-cook.ru/recipes/zapekanka-iz-kabachkov>



Готовить кабачки в таком виде меня научили в школе на уроках труда. И так этот рецепт мне понравился, что стал семейным блюдом. Особенность его в том, что кабачки принимают в себя вкусы других продуктов, поэтому его прекрасно едят мужчины моей семьи, не переносящие кабачки в любом другом виде. Готовить можно и в сковороде, и в казане.

На 2 порции для двух взрослых людей нам понадобится:



- 1 сковорода с высокими бортами (у меня была диаметром 15 см)
- 1 маленький или половина среднего кабачка
- 3 маленьких или 2 средних перца
- 1 морковка средняя
- 3 маленьких помидорки
- 1 луковица
- **3 яйца**
- петрушка кудрявая (подойдет и обычная, но кудрявая дает более насыщенный привкус и аромат)

Теперь необходимо подготовить кабачок. Проще всего разрезать его на кольца толщиной 1-2 см, снять кожицу и вырезать семена.



Нарезаем кабачок тонкими ломтиками и отставляем в сторону:



Морковь режем на тонкие ломтики, лук – четвертинками колец, перец – тонкой соломкой. Выкладываем все вместе на раскаленную с растительным маслом сковороду:



Тушим на среднем огне:



Когда овощи чуть подрумянятся, добавляем тонкие ломтики помидорок:



ореп-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

При необходимости добавляем масло и тушим вот до такого состояния:



орел-cook.ru

Открытая кухня Анны Нечаевой

Тогда настает очередь кабачков:



орен-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Помешивая, тушим под крышкой:



Кабачки готовы, когда выглядят так. Именно в этот момент солим овощи.



Мелко нарезаем зелень, оставив немножко для украшения:



ореп-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Добавляем к овощам, перемешиваем и накрываем крышкой минуты на три:



орел-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

В это время взбиваем яйца венчиком или вилкой:



Выливаем на овощи, покрывая всю их поверхность. Накрываем крышкой и периодически протыкаем овощи вилкой, чтобы яйца проникали внутрь:



ореп-cook.ru

Открытая кухня Анны Нечаевой

Когда все будет готово, украшаем оставшейся зеленью:



Приятного аппетита!



Комментарии: 1



Виктор # 15:51 16.08.2015

Аня, большое спасибо за прекрасные и простые рецепты, попробую!С уважением, Виктор.