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

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Кабачки, фаршированные куриным филе с базиликом

25 августа 2014 16:27 · https://open-cook.ru/recipes/kabachki-farshirovannye-kurinym-file-s-bazilikom



Эх, лето и начало осени – это время кабачков и баклажанов. Обычно у меня есть пара самых любимых рецептов, которые я готовлю из года в год, но нынче захотелось чего-нибудь новенького. Поэтому решено было нафаршировать кабачок куриным филе, а добавив базилик, получилось безумно вкусное блюдо. Для этого рецепта подходит молодой и нежный кабачок.

На 2 порции:

- примерно 230 гр (1 небольшой молодой кабачок)

- 20 гр лука (1/2 маленькой луковицы)
- 30 гр моркови (примерно 1/4 средней морковки)
- 50 гр куриного филе
- 30 гр помидора (1 маленькая помидорка)
- 1/2 ч.л. томатной пасты
- 1 веточка базилика (пару листьев отложить для украшения)
- соль, перец черный молотый по вкусу
- 1/2 ч.л. растительного масла

Для начала кабачок нужно помыть, отрезать кончики, разрезать его вдоль пополам. Столовой ложкой вынуть мякоть из обеих половинок кабачка.



Лук и морковь нарезать мелким кубиком или тонкими ломтиками, обжарить на масле на разогретой сковороде до мягкости. Тогда добавить небольшие кусочки куриного филе и кубики мякоти кабачка, перемешать, обжаривать пару минут. После добавить на сковороду помидорку, нарезанную мелким кубиком, помешать, готовить еще минутку.



Положить на сковороду томатную пасту, перемешать и готовить пару минут. Снять с огня и добавить измельченные листья базилика, посолить, поперчить, снова перемешать.



Лодочки кабачков сложить в форму или положить на противень, начинить массой со сковороды. Сбрызнуть парой-тройкой капель оливкового масла. Отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 20 минут.



Готовые кабачки осторожно переложить на тарелки. Сами лодочки из кабачков готовы, если они стали мягкими.



Украсить кабачки листьями базилика.



Лучше подавать это блюдо горячим, но так как готовила для себя и такое количество я съесть не в состоянии, то доедала на ужин и на следующий день, в холодном виде оно тоже оказалось очень вкусным.



Так же эти кабачки удобно готовить для гостей, так как делаются очень быстро и просто, а вкус потрясающий.



Приятного аппетита!

