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

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

Кабачки фаршированные

13 октября 2014 10:22 · https://open-cook.ru/recipes/kabachki-farshirovannye



Запоздала я с этим рецептом, но что же поделать. Как-то на обед я готовила себе кабачки, фаршированные куриным филе и базиликом, а на ужин Илье Николаевичу достались **кабачки**, фаршированные говяжьим фаршем, немного острые, этакий мужской вариант. **Рецепт простой** и быстрый, как всегда.

На 2 порции:

- 1 небольшой молодой кабачок (цукини), весом примерно 250 гр
- 20 гр лука (1/2 маленькой луковицы)
- 30 гр моркови (примерно 1/4 средней морковки)

- 60-80 гр говяжьего фарша
- 30 гр помидора (1 маленькая помидорка)
- 1 ветка укропа или петрушки
- соль, перец черный молотый
- 1/2 ч.л. растительного масла
- 2-3 тонких колечка от красного перца чили или щепотка молотого острого перца (по желанию)

Кабачок разрезать пополам вдоль, ложкой аккуратно вычистить мякоть.



Морковку и лук нарезать мелким кубиком и обжарить на разогретой сковороде с маслом пару минут.



Добавить мелкий кубик помидора и мякоть кабачка, также нарезанную кубиком. Готовить еще пару минут (на этом этапе можно добавить перец чили)



Добавить фарш, перемешать и готовить еще минуты 2.



Добавить измельченную зелень, хорошенько перемешать, посолить и поперчить. Ложкой выложить начинку в лодочки из кабачков, которые предварительно поместить на противень или в форму.



Отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 15-20 минут, лодочки из кабачков должны стать мягкими. На гарнир подать салат из свежих овощей или из капусты.



Приятного аппетита!