



В разгар летнего сезона, сезона овощей - это одно из самых вкусных блюд из кабачков.

Ингредиенты:

- мясо любое
- кабачки
- рис
- лук репчатый
- морковь
- зелень
- томатный соус
- соль
- перец

Приготовление:

Кабачки вымыть, нарезать колечками толщиной примерно 3 см.



Вырезать аккуратно внутреннюю часть кабачков, чтобы остались стенки толщиной около 1 см, посолить.



Приготовить начинку:

Мясо пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать. Морковь натереть на тёрке. Рис отварить до полуготовности. Смешать все ингредиенты, добавить соль, перец и мелко нарезанную зелень.



Наполнить "колечки" кабачков фаршем и выложить на противень. Сверху фаршированные кабачки полить готовым томатным соусом, чтобы кабачки не пересохли.

Можно приготовить соус самим:

помидоры разрезать на 2-4 части и натереть на тёрке (если смущают семена - протереть через сито). добавить специи по вкусу, измельчённый чеснок и зелень.



Запекать в духовке минут 30-40 - до готовности.

Приятного аппетита!

{loadposition Podelitjsa}{loadposition pohogie-vtoryie}{loadposition new}