



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Кабачок в оливковом масле

Zeytinyağlı Kabak



1 кг. тонкого кабачка
2 средние луковицы
3/4 стакана оливкового масла
2 шт. средних помидора
3 зубчика чеснока
4-5 веточек петрушки или укропа
1 ч.л. соли

- # Кабачки помыть, очистить от кожуры и порезать кружочками размером в пол-пальца.
- # В кастрюлю налить оливковое масло и положить порезанный полукольцами лук. Пассировать до готовности.
- # Добавить кабачки, премешать, на сильном огне под закрытой крышкой готовить 5 минут.
- # В конце добавить очищенные от кожуры, мелко порезанные помидоры, мелко порубленный чеснок, соль и залить 3/4 стакана кипятка.
- # На медленном огне готовить 25 минут, снять с огня и оставить в кастрюле на 1 час.
- # Подавать выложив в сервировочную тарелку и украсив мелко порубленной зеленью.

Кабачки в оливковом масле, вкусное диетическое блюдо.