



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

Лодочки из кабачков

Kabak Bayıldı



6 средних кабачка
3 средние луковицы
3 средних помидора
10 зубчиков чеснока
9 ст.л. оливкового масла
1 ч.л. сахара
1 ч.л. соли
Украсить сверху:
6-7 веточек укропа

- # Кабачки почистить помыть, разрезать в длину на 2 части. С помощью чайной ложки выскрести сердцевину. Сердцевину мелко порезать, отложить в сторону.
- # Кабачки положить на смазанный маслом противень. Сверху смазать кисточкой оливковым маслом. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку, готовить пока кабачки станут мягкими.
- # Приготовим начинку: В сковороду налить оливковое масло, нагреть на среднем огне и добавить порезанный полукольцами лук.
- # Когда лук станет прозрачным добавить мелко рубленый чеснок, через 5 минут добавить тертые на терке помидоры.
- # Когда помидоры тушатся до состояния пасты, добавить сердцевину кабачка, соль и сахар. Готовить пока кабачки станут мягкими.
- # Достать лодочки из кабачков из духовки, нафаршировать их начинкой и снова поставить в духовку на 190 градусов примерно на 15-20 минут.
- Горячими выложить на сервизную тарелку, сверху посыпать мелко рубленным укропом.
- # Подавать теплым или холодным.

Блюдо можно приготовить не очищая кабачки от кожуры.