



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

Фаршированные овощами цуккини

Sebzeli Kabak Dolması



8 шт. цуккини
2 средие картошки
2 средние моркови
1 стакан консервированного горошка
1 средняя луковица
 $\frac{3}{4}$ стакана оливкового масла
1 ч.л. соли
1 ч.л. сахара
0,5 стакана воды

Цуккини помыть, отрезать верхнюю часть и ложкой выскрести середину.

Лук мелко порезать. В кастрюлю налить оливковое масло, нагреть и положить лук, пассировать до золотистого цвета.

Добавить порезанную кубиками морковь и через 5 минут добавить также порезанный картофель.

Когда картофель станет мягким добавить мелко порезанные серединки из цуккини, горошек, сахар и соль. Готовить еще 10 минут.

Цуккини нафаршировать начинкой, сверху накрыть отрезанной верхушкой. Поставить в кастрюлю бок о бок, добавить воды.

Готовить на среднем огне до готовности.

Подавать теплыми или холодными.

Также можно нафаршировать и обычные кабачки.