



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

Фаршированные Кабачки (с Курицей)

Kabak Gondolu



1 кг. маленьких кабачков
Пол килограмма куриного филе
1 репч.лук
1 помидор
2 зелёных длинных перца
1 чайн.ложка красн.молот.перца
Пол чайн.ложки чёрн.молот.перца
1 чайн.ложка соли
Пол стакана оливк.масла
1 стакан натёртого сыра

- # В кастрюлю налить оливк.масло, разогреть и бросить мелко порубленный лук.
- # Когда лук станет мягким, добавить кусочки куриного мяса. Тушить на среднем огне, пока не выпариться сок.
- # Бросить тонко порезанные перцы и натёртый на тёрке помидор.
- # Поперчить, посолить и через 5 минут снять с огня.
- # Начинку переложить в сито, дать стечь соку в тефлон.кастрюлю.
- # Кабачки помыть, снять кожуру и положить в тефлон.кастрюлю с соком, закрыть крышкой.
- # Варить пока кабачки не станут мягкими, на медленном огне, с закрытой крышкой.
- # Кабачки порезать вдоль.
- # Заполнить начинкой и сложить обратно в кастрюлю. Залить 1 стакан горячей воды.
- # Варить 15- 20 минут, затем посыпать сыр.
- # Продолжать варить с закрытой крышкой, пока не растёт сыр. Подавать горячими.

Кабачки можно не варить, а обжарить.