



Ирина Акулина

Готовим из кабачков

Ирина Акулина

Готовим из кабачков

«Автор»

2021

Акулина И. А.

Готовим из кабачков / И. А. Акулина — «Автор», 2021

Каждый год мы собираем щедрый урожай кабачков и ищем, и придумываем новые рецепты их приготовления. Кабачок хорош тем, что сочетается с мясом, рыбой, овощами. На зиму мы варим варенье из кабачков и делаем с ними разнообразные зимние консервы. Подаем к столу кабачки как закуску или как горячее блюдо. Нежные кабачки вписываются в любую диету, и незаменимы в рационе тех, кто соблюдает посты. В этой небольшой книге представлены опробованные рецепты из кабачков и с кабачками, воспользовавшись ими, вы сможете приготовить самые разнообразные блюда из этого овоща.

© Акулина И. А., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Маринованные кабачки «пятиминутка»	6
Рулетики из кабачков с сыром и чесноком	7
Закуска из кабачков с грецкими орехами	8
Кабачки по-корейски в соевом соусе	9
Рулет из кабачков с грибами	10
Закуска из свежих кабачков с сыром и чесноком	11
Кабачки на шпажках	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ирина Акулина

Готовим из кабачков

Кабачок родом из жарких стран, из Южной Америки. В Россию он попал в 19 веке через Грецию и Турцию и долго культивировался на юге России. В Нечерноземье, на Урале, в Сибири он был экзотом. Но во второй половине 20 века на наших огородах кабачок стал также популярен как огурец. Даже в наших северных широтах он хорошо растет и плодоносит, и каждое лето хозяйки решают проблему: как использовать этот овощ по максимуму.

«С ботанической точки зрения плод кабачка является ягодой, так как содержит семена для размножения. Также и многие другие растения с научной позиции относят к ягодам, например помидоры и огурцы. Подобные растения принято называть овощами в разговорной речи, потому что термина «овощ» в ботанике нет».

Кабачок – овощ неприхотливый, полезный, плодovitый и, даже, красивый. Недаром в 16 веке, когда европейцы только узнали это растение, его разводили не в огородах, а в садах. Пышный куст с резными листьями и большими ярко-желтыми цветами был их достойным украшением. Кстати, во французской кухне есть блюдо – фаршированные цветы кабачка.

И все же, сажаем мы кабачки не ради цветов, а ради нежных, сочных плодов.

Кабачок замечателен тем, что он «дружит» почти со всеми известными нам продуктами. Он хорош с любым мясом, рыбой, курятиной и индюшатиной, с баклажанами и перцем, в оладьях и пирогах, в варенье и зимних консервах, как закуска и как горячее блюдо. Блюда из кабачков вписываются в любую диету. Ежегодный щедрый урожай кабачков подталкивает нас на поиски все новых рецептов их приготовления. И поиск этот бесконечен. Здесь представлены вкусные рецепты из кабачков, которые помогут вам приготовить самые разнообразные блюда из этого вкусного овоща.

Маринованные кабачки «пятиминутка»

Кабачки – 300 г молодых, с тонкой кожицей кабачков

Соль – 1/2 чайных ложки

Сахар – 1 чайная ложка

Черный перец молотый – 1/3 чайных ложки

Уксус 9% – 1 ст. ложка

Чеснок – 2 Зубчика

Масло растительное – 2 ст. ложки

Кабачки порежьте на тонкие пластины. Лучше сделать это овощечисткой, тогда пластины получаются очень тонкими. К кабачкам добавьте перец, соль, сахар, уксус и растительное масло. Выдавите чеснок через пресс или мелко порубите. Все хорошо перемешайте, чтобы каждый ломтик был покрыт маринадом. Кабачки станут еще вкуснее, если постоят минут 15-20 в холодильнике, а можно их сразу подавать к столу.

Рулетики из кабачков с сыром и чесноком

Кабачки выбирайте молодые, с тонкой кожицей и почти без семян.

Кабачки – 2 штуки

Плавленный сыр – 2 пачки

Чеснок – 2 зубчика

Майонез – 2 ст. ложки

Петрушка – 1 пучок

Соль – по вкусу

Масло растительное – 2 ст. ложки

Нарежьте кабачки аккуратными тонкими пластинами (лучше сделайте это овощечисткой). Посолите и обжарьте на растительном масле.

Сыр натрите на крупной терке, добавьте к нему майонез и выдавите чеснок. Всё хорошо перемешайте. Петрушку измельчите ножом. Выложите сырную массу на край поджаренной пластины и сверните плотный рулетик. Бока присыпьте петрушкой.

Закуска из кабачков с грецкими орехами

Кабачок – 1 штука

Ядра грецких орехов (очищенные) – 100 г

Петрушка – 1 пучок

Чеснок – 3-4 зубчика

Соль – По вкусу

Перец молотый – По вкусу

Растительное масло – По вкусу

Кабачки очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Обжарьте вместе с измельченным чесноком. Грецкие орехи порубите ножом и обжарьте отдельно. Соедините кабачки и грецкие орехи. Добавьте измельченную петрушку. Смесь посолите и поперчите, перемешайте и отправьте в холодильник на 10-15 минут.

Кабачки по-корейски в соевом соусе

Морковь – 1 шт.

Сладкий перец – 1 шт.

Луковица – 1 шт.

Соевый соус – 1 ст. ложка

Растительное масло – 20 мл

Семена кунжута – 1 ст. ложка

Приправа для корейской моркови – 2/3 ст. ложки

Уксус – 1 ст. ложка

Соль – 0,5 чайной ложки

Кабачок хорошенько промойте. Сладкий перец очистите от семян и плодоножки, промойте под проточной водой. Морковь и лук очистите. Кабачок нарежьте кружочками толщиной примерно 5 мм. Присыпьте кружочки кабачка приправой и солью, перемешайте и оставьте на 30 минут, чтобы они пустили сок и слегка отмякли. Морковь натрите на крупной терке или на терке для корейской моркови, лук нарежьте тонкими полукольцами, перец порубите соломкой. Смешайте все ингредиенты в одной миске. Добавьте соевый соус, кунжутные семечки. Влейте подсолнечное масло и уксус. Хорошенько все перемешайте, накройте пищевой пленкой и оставьте на 24 часа для маринования. Кабачки по-корейски готовы. Подавайте их к мясным и рыбным блюдам.

Рулет из кабачков с грибами

Кабачки средние – 2 штуки

Лук репчатый – 1 штука

Яйца – 4 штуки

Мука – 1 стакан

Разрыхлитель – 1 чайная ложка

Соль – 1/2 чайной ложки

Перец молотый – 1/4 чайной ложки

Шампиньоны – 400 г

Сливки – 200 мл

Сыр – 200 г

Тесто для рулета: репчатый лук очистите и измельчите в пюре при помощи блендера или мясорубки. Кабачки очистите от кожуры и семян и натрите их на мелкой терке, немного отожмите сок. Соедините лук, кабачок и добавьте к ним разрыхлитель, посолите и поперчите, тщательно перемешайте.

Отделите белки от желтков и добавьте желтки к кабачкам. Последние добавьте в миску с кабачками. Просейте к ним муку, тщательно все перемешайте. Белки охладите и взбейте со щепоткой соли. Аккуратно введите их в тесто. Разогрейте духовку до ста восьмидесяти градусов. Застелите противень пергаментом для запекания (или смажьте его растительным маслом). Вылейте на него тесто, запекайте корж тридцать минут до румяной корочки.

Пока в духовке печется корж, вымойте и нарежьте для начинки грибы. Разогрейте растительное масло в сковороде, обжарьте на нем пластинки шампиньонов. Влейте сливки, тушите грибы двадцать минут, чтобы испарилась лишняя влага. Готовую начинку выложите на слегка остывший корж. Старайтесь распределять грибы как можно равномернее. На этом этапе можно снова посолить и поперчить блюдо. Сверху присыпьте грибы натёртым на тёрке твёрдым сыром. Можно брать любой сорт, главное, чтобы он был не очень соленый и нежный по вкусу. Сверните рулет, упакуйте его в пищевую пленку. Отправьте в холодильник пропитываться. Если хотите подать рулет горячим, тогда заверните в фольгу и отправьте в духовку еще на десять-пятнадцать минут.

Закуска из свежих кабачков с сыром и чесноком

Для этого блюда лучше брать кабачки молодые, с мягкими семенами. Запеченные таким способом кабачки вкусны и сами по себе, и как гарнир к мясу, рыбе.

Кабачок – 1 шт.

Сыр твердый – 100 г

Чеснок – 4-5 зубчиков

Майонез – 3-4 столовые ложки

Растительное масло для жарки

С кабачков снимите кожицу и нарежьте их кружками. Быстро обжарьте кружки на сковороде с двух сторон. Выложите их на противень. Сыр натрите на терке, чеснок очистите и измельчите. Смешайте тертый сыр, измельченный чеснок и майонез. Смажьте кабачки сырной массой. Поставьте противень в духовку, разогретую до 200 градусов на 15-20 минут.

Кабачки на шпажках

Кабачок – 1-2 шт. (маленькие)

Сыр «тофу» – 100-120 Грамм

Масло оливковое – 2 ст. ложки

Лимонный сок – 1 ст. ложка

Соль – По вкусу

Черный перец молотый – По вкусу

Чесночный порошок – 1/4 Чайных ложки

Кабачок нашинкуйте тонкими полосами. Сыр «тофу» нарежьте кубиками. Смешайте оливковое масло с лимонным соком, добавьте соль, перец и чесночный порошок. Перемешайте. На шпажки наколите полосы кабачка змейкой, чередуя их с кусочками сыра. Обильно смажьте соусом. Запекайте в духовке 20-25 минут при температуре 200 градусов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.