

Новые рецепты блюд из кабачков и баклажанов

Москва
RUGRAM
2021

УДК 641.55
ББК 92я2

Новые рецепты блюд из кабачков и баклажанов – М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2021. – 160 с. – (Готовим легко
и просто!).

ISBN 978-5-517-04018-3

Эта книга прекрасно подойдет начинающим хозяйкам. Благодаря ей вы сможете вкусно накормить гостей, удивить их кулинарными способностями и экзотичностью блюд. Блюда получатся необычными и вкусными даже у непрофессионала. Эта книга будет полезна людям, которые хотят правильно питаться, ведь все они очень полезные. Они имеют необычный вкус благодаря разнообразным приправам перед ними не устоит даже самый искушенный гурман. Некоторые блюда настолько просты, что их приготовить сможет даже ребенок. Большинство рецептов рассчитано на самые обычные продукты, которые, несомненно, найдутся в любом доме. В книге вы сможете найти рецепты как на каждый день, так и для праздника.

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-517-04018-3

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Введение	4
Глава 1. Закуски	5
Глава 2. Первые блюда	33
Глава 3. Вторые блюда	67
Глава 4. Салаты	102
Глава 5. Десерты	139
Заключение	158
Содержание	159

введение

В этой книге представлены рецепты блюд из баклажанов и кабачков для правильного и здорового питания. Они достаточно просты в приготовлении и не слишком дорогостоящие. К каждому рецепту прилагаются небольшие, но нужные советы.

Эта книга прекрасно подойдет начинающим хозяйкам. Благодаря ей вы сможете вкусно накормить гостей, удивить их кулинарными способностями и экзотичностью блюд. Блюда получатся необычными и вкусными даже у непрофессионала. Эта книга будет полезна людям, которые хотят правильно питаться, ведь все они очень полезные. Они имеют необычный вкус благодаря разнообразным приправам перед ними не устоит даже самый искушенный гурман. Некоторые блюда настолько просты, что их приготовить сможет даже ребенок. Большинство рецептов рассчитано на самые обычные продукты, которые, несомненно, найдутся в любом доме. В книге вы сможете найти рецепты как на каждый день, так и для праздника.

Меню, составленное на основе наших рецептов понравятся и школьнику, ведь используемые продукты зарядят его энергией на весь день. Маленький ребенок с удовольствием съест все овощи в своей тарелке, настолько они вкусны и аппетитны.

Спектр используемых приправ очень разнообразен, например розмарин, тархун, майоран и т. д. Они, не только улучшают вкус блюда, придают ему пикантность и замечательный аромат — они делают еду полезнее.

Многие блюда вы сможете приготовить в микроволновой печи, что облегчит ваш труд и сэкономит время.

глава 1. закуски

Закуска — это отличное блюдо для небольшого застолья, пикника на природе, перекуса и, конечно, без закуски не обходится ни одно праздничное застолье. Хорошо подавать закуски к спиртным напиткам.

Эти закуски легки в приготовлении. Вы сможете быстро их приготовить, даже если ваши гости уже на пороге.

Многие закуски очень легки и полезны, поэтому никак не отразятся на вашей фигуре. Во всех закусках содержатся полезные для организма овощи, которые улучшают и вкус, и цвет блюда.

Укладывайте закуски на тарелку, выложенную листьями салата, украшайте фигурно нарезанными помидорами.

светофор

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 30 мин

300 г кабачков

200 г помидоров

100 г сыра

3 зубчика чеснока

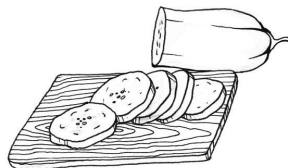
2 ст. л. майонеза

**1 ч. л. растительного
масла**

**Количество
порций 4**

- 1** Кабачки и помидоры вымойте, очистите и нарежьте кружочками. Сыр натрите на терке. Чеснок очистите, измельчите с помощью чеснокодавилки и смешайте с небольшим количеством воды.
- 2** Разогрейте духовку до 190 °С.
- 3** Противень смажьте специальной кисточкой растительным маслом. Уложите на него кабачки, сверху на каждый кружок кабачка положите по кружку помидора, посыпьте сыром, смажьте майонезом и поставьте в духовку на 30 мин.
- 4** Когда «светофоры» приготовятся, выньте их из духовки и сбрызните чесночным раствором.

Совет. Если вы любите поострее, возьмите больше чеснока. Подавайте с куриным бульоном, посыпав рубленой зеленью петрушки.



кабачковый бутерброд

Время подготовки: 10 мин

Время приготовления: 10 мин

100 г кабачков

**1 головка репчатого
лука**

100 г ветчины

**4 ломтика черного
хлеба**

**2 ст. л. растительного
масла**

соль

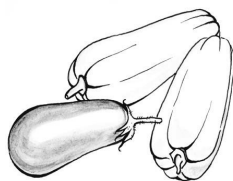
перец по вкусу

1 Кабачки и лук очистите, вымойте и нарежьте соломкой, лишний сок слейте. Ветчину нарежьте мелкими кубиками, смешайте с кабачками и луком, посолите и поперчите.

2 Положите приготовленный паштет на каждый ломтик хлеба, затем обжарьте их на растительном масле только с одной стороны.

**Количество
порций** **4**

Совет. По желанию можно положить по ломтику мягкого сыра. Подавайте, посыпав рубленой зеленью петрушки и базилика.



канане с кабачками

Время подготовки: 20 мин

Время приготовления: 10 мин

50 г кабачков
50 г ветчины
50 г сыра
40 черных оливок
1 огурец
3 ст. л. майонеза
10 ломтиков белого хлеба
2 ст. л. оливкового масла

1 Кабачки вымойте, очистите и нарежьте кружочками, обжарьте на оливковом масле. Затем нарежьте 40 квадратиков одинакового размера.

2 Приготовьте такие же квадратики из ветчины, сыра, огурца, ломтиков хлеба. Все ингредиенты нанизывайте по очереди на шпажки: хлеб, ветчина, кабачки, сыр, огурец, оливка. Каждый слой смазывайте тонким слоем майонеза.

Количество порций **4**

Совет. хлеб можно взять любой, но обязательно мягкий. Старайтесь вырезать одинаковые кубики.



острые кабачки

Время подготовки: 10 мин

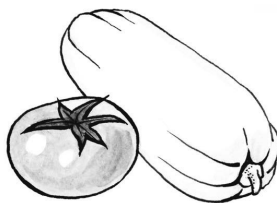
Время приготовления: 15 мин

200 г кабачков
1 острый перец чили
4 зубчика чеснока
200 г сыра
1 помидор
3 ст. л. оливкового
масла
соль
перец по вкусу

**Количество
порций** 4

- 1** Кабачки вымойте, очистите и нарежьте кружочками, обжарьте на оливковом масле.
- 2** Перец вымойте, обсушите на бумажном полотенце, разрежьте пополам, удалите семена, нарежьте соломкой. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Сыр натрите на терке. Помидор вымойте и нарежьте кружочками.
- 3** На кабачки сверху уложите помидоры, посыпьте перцем, чесноком, сыром, посолите и поперчите. Влейте немного воды и тушите под закрытой крышкой на слабом огне около 10 мин.

Совет. Следите, чтобы размер помидора и кабачков был приблизительно одинаковым.



коробочки с сюрпризом

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 15 мин

4 помидора
150 г кабачков
150 г креветок
1 зубчик чеснока
3 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. майонеза
1 ч. л. сушеного розмарина
1/2 ч. л. сушеного тархуна
соль
перец по вкусу

Количество порций **4**

- 1** Кабачки вымойте и нарежьте кубиками, обжарьте на оливковом масле до полуготовности вместе с розмарином и тархуном, посолите и поперчите.
- 2** Помидоры вымойте, срежьте верх, удалите сердцевину ложкой, чтобы получились коробочки.
- 3** Креветки обжарьте на оливковом масле до готовности, посолите, остудите, очистите от панцирей. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки.
- 4** Кабачки перемешайте с креветками, чесноком и майонезом. Заполните коробочки и закройте их «шляпками». Духовку разогрейте до 200 °С. Коробочки переложите на противень. Поставьте в духовку и запекайте около 15 мин.

Совет. Помидоры используйте небольшого размера. По желанию в конце можно добавить мягкий сыр, нарезанный кубиками. Подавайте, поставив на тарелки, сняв «шляпки» и посыпав рубленой зеленью укропа. Отдельно подайте сметану. Блюдо вкусно горячим (если с сыром), а также холодным.