

# Кабачки с фаршем



На 100 грамм:  
Калорийность: **133.09 ккал.**  
Белки: **10.97 г.**  
Жиры: **8.36 г.**  
Углеводы: **3.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-s-farshem/>

## Ингредиенты:

- 500-600 гр фарша
- 1 яйцо
- 1 ст.л томатной пасты
- 1 луковица
- 3 дольки чеснока
- 600 гр кабачков
- соевый соус, соль, перец по вкусу
- 200 гр сыра

## Приготовление:

Фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, томатную пасту, лук и чеснок. Молодые кабачки помыть(кожицу не снимать, у старых наоборот снять), порезать кружочками, чуть присолить, посыпать перцем, добавить чуть соевого соуса. Возьмите деревянные шпажки и поочередно нанизываете: кабачок- фарш-кабачок -фарш с концов должен быть кабачок. На кусочки фольги кладете шашлычок, сворачиваете конвертом и запекаете 30 минут, затем разворачиваете и посыпаете тертым сыром, на 5 минут в духовку