

Кабачки в чесночном кляре



На 100 грамм:
Калорийность: **158,58 ккал.**
Белки: **2,93 г.**
Жиры: **11,33 г.**
Углеводы: **10,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-v-chesnochnom-klyare/>

Ингредиенты:

- кабачок-2 шт
- яйцо куриное-2 шт
- сметана-1/2 стакана
- чеснок-1 долька
- зелень (укроп)-1/2 пучка
- оливковое масло extra virgin 6 ст. л
- перец красный молотый-1 щепотка
- приправа чеснок и перец-1 ч. л
- соль по вкусу
- мука пшеничная высший сорт-7 ст. л

Приготовление:

Сделать кляр: смешать яйца, 3-4 ст. л. муки, сметану, приправу.

Кабачок нарезать колечками, посолить и поперчить.

Сначала кабачок обвалить в муке, затем опустить в кляр и выложить на разогретую с оливковым маслом сковороду. Жарим под крышкой с каждой стороны до зарумянивания.

Зелень измельчить, смешать с пропущенным через пресс чесноком и добавить масло. Хорошо перемешать.

Готовый кабачки посыпать получившейся зеленой смесью.

Подавать со сметаной - очень вкусно!