

# Кабачки, запеченные в духовке с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **60,9 ккал.**  
Белки: **0,3 г.**  
Жиры: **1 г.**  
Углеводы: **6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-zapechennye-v-duhovke-s-syrom/>

Итого

## Ингредиенты:

- 2 молодых кабачка
- 0,5 ч. л. прованских трав (или других специй по вкусу)
- 0,5 ч. л. соли
- 2 ст. л. натертого сыра пармезан (или другого сыра твёрдых сортов)
- свежая петрушка для подачи

## Приготовление:

Сыр натереть на терке. Смешать сыр с травами, солью и чесноком. Кабачки нарезать четвертинками вдоль. Обвалить с сырной смеси и выложить на противень, застеленный промасленной бумагой или фольгой. Поставить в нагретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Затем включить режим гриль на 2-3 минуты, чтобы кабачки подрумянились.

Кабачки переложить с противня на тарелку, присыпать мелко нарезанной петрушкой и натертым сыром (по желанию) и сразу подавать в горячем виде. Вкусные, сочные кабачки, запеченные с сыром, готовы.