

Кабачковый веер



На 100 грамм:
Калорийность: **32,16 ккал.**
Белки: **2,26 г.**
Жиры: **0,65 г.**
Углеводы: **4,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovyj-veer/>

Ингредиенты:

- кабачки - 2 шт
- куриное филе - 100 г (у нас вареное)
- помидор - 3 шт
- шампиньоны - 3 шт
- лук - 1 шт
- болгарский перец - 1/2 шт
- сыр - 50 г
- чеснок - 3 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачки нарезать вдоль на пластины, но не до конца. Овощи, мясо и грибы нарезать произвольно, как вам больше нравится. Пармезан (или любой другой твёрдый сыр) натереть на мелкой тёрке. Противень смазать маслом, а что еще лучше - застелить пекарской бумагой. Выложить немного лука и поместить на него кабачки. Далее нам предстоит выполнить интересный квест - в каждый разрез положить начинку! На данном этапе любители специй сдабривают кабачки приправами, а потом все вместе дружно посыпаем их тёртым сыром и отправляем кабачковые вееры на 40 минут в разогретую духовку.