

Кабачок, фаршированный гречневой кашей



На 100 грамм:
Калорийность: **56,23 ккал.**
Белки: **3,18 г.**
Жиры: **1,53 г.**
Углеводы: **7,38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachok-farshirovannyj-grechnevoj-kashej/>

Ингредиенты:

- 1000 г кабачков
- 500 г готовой гречневой каши
- 1000 г моркови
- 500 г репчатого лука
- 200 г разной зелени
- 200г твердого маложирного сыра
- соль, лавровый лист, чёрный молотый перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачок очистить от сердцевины. Морковь натереть на крупной тёрке, спассеровать в небольшом количестве воды с репчатым луком и добавить в готовую гречневую кашу, перемешать. Заправить подготовленные кабачки этой массой, посыпать тертым сыром, уложить в форму. Запекать 30-40 мин. Подавать, посыпав зеленью.