

# Кабачок со сливками и эстрагоном



На 100 грамм:  
Калорийность: **102.32 ккал.**  
Белки: **0.92 г.**  
Жиры: **9.08 г.**  
Углеводы: **4.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachok-so-slivkami-i-estragonom/>

## Ингредиенты:

- кабачок 1 кг
- масло сливочное 4 ст. л
- соль (по вкусу)
- перец черный (по вкусу)
- эстрагон (сушеный или 1 ч.л. измельченного свежего) 1/4 ч. л
- сливки 200 мл
- зелень (по вкусу)

## Приготовление:

Кабачки помыть, срезать верхушку и конец. Опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и готовить 10-12 минут. Овощи должны стать чуть мягче, но держать форму.

Очень важно не переварить! Опустить в холодную воду, после слить.

Кабачки нарезать кружочками толщиной 1 см, обсушить при помощи бумажных полотенец (у моих кабачков кожица была очень твердая, поэтому я ее срезала. В идеале лучше брать молоденькие кабачки).

Смешать сливки, эстрагон, соль и перец.

На сковороде большого диаметра растопить сливочное масло. На среднем огне обжаривать кабачки в течение 2-3 минут, постоянно помешивая. Кабачки не должны зарумяниться.

Уменьшить огонь. Влить сливки, готовить 10 минут до мягкости кабачков. Сливки должны выпариться. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.