

Котлеты из кабачков и моркови



На 100 грамм:
Калорийность: **59,88 ккал.**
Белки: **1,36 г.**
Жиры: **2,13 г.**
Углеводы: **9,21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-kabachkov-i-morkovi/>

Ингредиенты:

- морковь - 2 шт
- кабачок - 450 г
- манная крупа - 75 г
- лук - 1 шт
- чеснок - 5 г
- оливковое масло - 2 ст. л
- вода - 250 мл
- зелень - 1 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачок очистить и удалить семена. Натереть на крупной терке, засыпать солью и оставить на 10 минут. Затем отжать жидкость. Лук и чеснок очистить и мелко порубить. На сковороде разогреть 2 ст.л. масла, обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.

Влить воду (бульон), довести до кипения. Постоянно помешивая, тонкой струйкой всыпать манку, и варить 3 минуты до загустения. Снять с огня, остудить. Морковь натереть на мелкой терке. Смешать манную крупу, морковь, рубленую зелень и отжатый кабачок, приправить по вкусу. Сформовать котлетки (около 9 штук), выложить на пергаментную бумагу и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут, чтобы они подрумянились.