

# Котлеты из кабачков с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **106.8 ккал.**  
Белки: **7.17 г.**  
Жиры: **4 г.**  
Углеводы: **9.87 г.**

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

## Ингредиенты:

- яйцо - 2 шт
- сыр - 100-150 г
- мука - 4 ст ложки
- перец черный душистый
- кабачки - 2 шт (не больших)
- масло растительное для жарки
- чеснок - 1 зубок
- лук - 1 шт
- зелень
- соль

Рецепт кабачковых котлет очень простой. Котлеты получаются сочные, свежие и горяченькие. В сезон, когда кабачков немерено - очень дешевая еда. Зимой, когда кабачки лежат только на полках супермаркетов - напоминание о лете. Ну а если нет кабачков, можно приготовить чудесные капустные котлеты или грибные котлеты.

Чем котлеты из кабачков отличаются от оладьев из кабачков? Во-первых, в котлетах присутствует сыр и зелень, а во-вторых они более плотные по консистенции и их надо есть вилкой.

## Приготовление:

Очищаем кабачок от кожицы. Для этого есть прекрасные ножи специально для чистки овощей. Я пользуюсь ими, поскольку от соприкосновения с почищенным кабачком на коже рук остается неприятная пленка, которая еще и не легко смывается. Трем кабачок на крупной терке.

Добавляем лук тоже натертый на терке. Даже мелко нарезанный лук будет чувствоваться в мягкой консистенции кабачка.

Добавляем натертый сыр. Очень интересно по вкусу положить не обычный твердый сыр, а брынзу или сулугуни. Такой сыр тоже даст легкую тягучесть, но вкус будет другой (по мне даже интереснее). Я натерла моцареллу. Хотя назвать сыр, который продается в полиэтилене, а не соленом рассоле моцареллой сложно, но этикетка была такая «Моцарелла».

Мелко нарезанную петрушку также добавляем к котлетам. Это очень освежает котлеты и делает их пышными.

Следующий наш ингредиент – чеснок. Или мелко режим или выдавливаем через чесночницу. Разбиваем 2 яйца (это для склейки котлетного теста). Немного меленого душистого перца. Обязательно солим котлетное тесто.

И высыпаем 4 столовые ложки муки. Количество угадать точно нельзя. Кабачки разных размеров, разной сочности. Поэтому вам надо посмотреть по плотности теста. Если мало 4 ложек добавляйте еще. Тесто для кабачковых котлет жидким не должно быть. И все хорошо перемешиваем.

На сковородку наливаем растительное масло. И ложкой выкладываем тесто для котлет. Выкладывать первую партию надо на уже разогретую хорошо сковородку. Обжарив с двух сторон, складываем в отдельную кастрюлю.

Котлеты из кабачков готовы. Очень хорошо к ним подать сметанный соус или соус Бешамель.