

# Котлеты из кабачков



На 100 грамм:  
Калорийность: **57,59 ккал.**  
Белки: **2,73 г.**  
Жиры: **1,89 г.**  
Углеводы: **7,33 г.**

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

## Ингредиенты:

- кабачки 2 шт
- лук 1 шт
- яйцо 2 шт
- сыр 100-150 г
- мука 4 ст. л
- зелень по вкусу
- чеснок 1 зубок
- перец черный душистый по вкусу
- соль по вкусу
- масло оливковое для жарки

## Приготовление:

Очищаем кабачок от кожицы. 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. Я натерла моцареллу. Хотя сыр, который продается в полиэтилене, а не соленом рассоле, назвать моцареллой сложно, но этикетка была «Моцарелла».

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

Следующий наш ингредиент – чеснок. Или мелко режем 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 оливковое масло. И ложкой выкладываем тесто для котлет.

Выкладывать первую партию надо на уже разогретую хорошо сковородку. Обжарив с двух сторон, складываем в отдельную кастрюлю.