

«лодочки» из кабачков с капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **59,44 ккал.**
Белки: **2,87 г.**
Жиры: **3,6 г.**
Углеводы: **3,98 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 кабачка средних размеров
- 150-200 г свежей капусты
- зелень
- 250 г сметаны
- 250 гр воды
- 1 ст.л томатной пасты
- соль
- тертый полутвердый маложирный сыр

Приготовление:

Берем три кабачка средних размеров. Разрезаем их на две половинки вдоль, аккуратно ложечкой вынимаем мякоть, где есть семена. Получаются "лодочки" из кабачков. Пока откладываем их в сторону.

150-200 г свежей капусты(мелко шинковать). Хороший пучок зелени (петрушка и укропчик) мелко порезать.

Все это смешать, посолить, поперчить и этим фаршем начинить наши "лодочки". В форму для запекания выложить "лодочки".

Отдельно смешиваем 250 граммов сметаны и томатную пасту разведенную водой плюс соль и перемешать.

После чего этим соусом залить нафаршированные кабачки и в разогретую духовку примерно минут на 50-60(у кого какая духовка). Готовность можно проверить тоненьким ножиком, если кабачки мягкие пропеклись, то и блюдо почти готово.

Где-то минут за 7 до готовности густо посыпать тертым сыром. И дать ему чуть подрумяниться. Блюдо готово.