

# Оладьи из шпината и цуккини с фетой



На 100 грамм:  
Калорийность: **129.18 ккал.**  
Белки: **7.51 г.**  
Жиры: **7.42 г.**  
Углеводы: **7.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-shpinata-i-cukkini-s-fetoj/>

## Ингредиенты:

- натертые средние цуккини 2 шт
- нарезанный шпината 3 горсти
- сыра фета 150 г
- зелень пучок
- яйца (взбить) 3 шт
- зеленый лук пучок
- чеснок 2 зубчика
- мука 1/3 чашки
- разрыхлитель - ч.л
- соль и черный перец по вкусу
- оливковое масло, для жарки

## Приготовление:

Поместить натертый кабачок в сито.

Посыпать 1 чайной ложка соли и оставить на 10-15 минут, чтобы стекла жидкость. Отжать всю жидкость руками.

Смешать кабачки, шпинат, сыр фета, травы, яйца, зеленый лук, и чеснок. Всыпать муку и разрыхлитель, размешать до однородности. Посолить и поперчить.

Выпекать оладьи с обеих сторон на масле, разглаживая массу шпателем, до золотистой корочки. Оладьи по желанию можно промокнуть бумажными полотенцами.