

# Оладьи с кабачком на кефире

## ОЛАДЬИ С КАБАЧКОМ НА КЕФИРЕ



На 100 грамм:  
Калорийность: **122,2 ккал.**  
Белки: **4,48 г.**  
Жиры: **5,64 г.**  
Углеводы: **12,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-s-kabachkom-na-kefire/>

### Ингредиенты:

- кабачок - 1 шт
- кефир 1% - 1 ст
- яйцо - 2 шт
- укроп - 15 г
- зеленый лук - 15 г
- чеснок - 7 г
- сода - 1/2 ч. л
- мука цельнозерновая - 8 ст. л
- соль, сушеный базилик - по вкусу
- масло оливковое - 2 ст.л

### Приготовление:

Кабачок срезать носик и хвостик.

Натереть кабачок на крупной терке.

Лук зеленый и укроп промыть и хорошенько просушить. Затем порубить мелко.

Совмещаем кабачок и зелень в глубокой миске.

Добавляем чеснок, пропущенный через пресс. Вбиваем пару куриных яиц. В кефир добавляем пол чайной ложки соды.

Ждем некоторое время, пока сода погасится. Выливаем кефир в кабачок и перемешиваем.

Постепенно добавляем просеянную муку и замешиваем тесто.

Оно должно быть не очень жидким, но и не таким густым, как на обычные оладьи.

Консистенция напоминает нежирную сметану. Добавляем соль по вкусу и немного сушеного базилика для аромата. Оставляем тесто на 10-15 минут. Для жарки используем сковороду с толстым дном и с крышкой.

Разогреть хорошо масло. Жарим их под закрытой крышкой на среднем огне. Когда нижняя

сторона хорошо зарумянится, переворачиваем кабачковые оладьи на вторую сторону. Готовые оладьи при необходимости выкладываем на бумажное полотенце, чтоб промокнуть остатки масла.