

Паштет из кабачков с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **34,49 ккал.**
Белки: **3,42 г.**
Жиры: **0,41 г.**
Углеводы: **4,28 г.**

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

Ингредиенты:

- кабачок – 400 г
- шампиньоны – 300 г
- морковь – 1 шт
- творог обезжиренный – 100 г
- лук – 1 шт
- чеснок – 7 г
- соевый соус – 2 ст. л
- специи - по вкусу
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачок натираем на крупной терке, солим и оставляем на 30 минут, чтобы он пустил сок. Грибы, лук мелко режем, морковь натираем на терке и обжариваем на разогретой сковороде с маслом. Добавляем соевый соус и специи. Жарим до испарения жидкости. Остужаем. Кабачки отжимаем от лишней влаги. Тушим в небольшом количестве масла несколько минут под крышкой на среднем огне, снимаем крышку и готовим пока лишняя влага не выпарится. В конце добавляем чеснок, пропущенный через пресс, мелко порезанную петрушку и укроп. Остужаем. Соединяем в блендере грибы с овощами, добавляем творог. Хорошо перемешиваем. Если нужно солим. Паштет из кабачков и грибов получается очень вкусным. Подаем с черным хлебом.