

Помидоры, фаршированные яйцом и молодыми кабачками с зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **46,97 ккал.**
Белки: **2,78 г.**
Жиры: **2,05 г.**
Углеводы: **4,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pomidory-farshirovannye-yajcom-i-molodymi-kabachkami-s-zelenyu/>

Ингредиенты:

- помидоры - 4 шт
- яйца - 4 шт
- чеснок - 2 зубчика
- кабачок молодой (маленький) - 1 шт
- зелень укропа - 1-2 веточки
- зелень петрушки - 1-2 веточки
- чеснок - 1 зубчик
- соль, перец

Приготовление:

В измельченный на мелкой терке чеснок добавляем мелко нарезанную петрушку, соль и черный молотый перец, по желанию можно добавить пару капель бальзамического уксуса. Тщательно все перемешиваем до однородной массы. Крупные помидоры моем и острым ножом срезаем с них верхушку. Срезанные верхушки откладываем отдельно, они нам позже пригодятся. После этого маленькой ложечкой аккуратно вынимаем сердцевину из каждого томата так, чтобы внешне он остался неповрежденным (то есть не было трещин и порывов на внешней стороне). Кабачок измельчи на терке. Зелень укропа, петрушки и базилик измельчи вместе с чесноком. Соединяем тертый кабачок, чеснок, зелень укропа и петрушки, немного посоли и поперчи, перемешай. Обмазываем изнутри каждый подготовленный помидор ранее приготовленной смесью из зелени и чеснока. Наполни готовые чашечки из помидоров фаршировкой, а затем вбиваем внутрь яйцо. Поставь в разогретую до 200 градусов духовку минут на 10. Сверху накрываем фаршированные помидоры ранее срезанными верхушками и

ставим в заранее прогретую духовку. Запекаем помидоры при температуре 210-220 градусов около 20 минут. Готовые помидоры вынимаем из духовки, аккуратно перекладываем их на тарелку, посыпаем сверху мелко нарезанной зеленью и подаем к столу.