

Пюре из кабачков и цуккини



На 100 грамм:
Калорийность: **42.15 ккал.**
Белки: **1.11 г.**
Жиры: **2.29 г.**
Углеводы: **4.38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pyure-iz-kabachkov-i-cukkini/>

Ингредиенты:

- кабачки 2 шт
- цуккини 1 шт
- лук зеленый 2 шт
- чеснок 1 зубок
- сметана 200 г

Приготовление:

Кабачки и цуккини очистить и натереть на крупной терке. Лук (может быть и репчатым) измельчить.

В оливковом(растительном) масле обжариваем лук до запаха, затем туда кладем натертые кабачки и цуккини. Даем немного потушиться и добавим красную молотую паприку.

Перемешаем и тушим до готовности.

В готовые кабачки выливаем сметану и хорошо размешиваем. Прямо в кастрюлю измельчим чеснок и укроп. Если вы хотите суп, то разбавьте массу сливками, если гарнир, то оставим, как есть.

Тушим минут 5-8, постоянно помешивая. Не забываем посолить. Вот и готово пюре из кабачков и цуккини. К нему можно подать мясо в соусе. Это блюдо даже в холодном виде вкусно.