

Рагу из кабачков



На 100 грамм:
Калорийность: **66,47 ккал.**
Белки: **3,2 г.**
Жиры: **4,24 г.**
Углеводы: **3,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ragu-iz-kabachkov/>

Ингредиенты:

- кабачок 500 г
- помидор 200 г
- яйцо 3 шт
- укроп 10г
- кунжут 5г
- зелёный лук 10г
- подсолнечное масло 15мл

Приготовление:

Обжарить кунжут на сухой сковороде, порезать кубиками кабачок, смешать с кунжутом, плеснуть 50 мл воды и тушить под закрытой крышкой на среднем огне, пока кабачок не станет "прозрачным".

Нарезать помидоры тонкими кружочками, сразу перед выкладкой на сковороду, чтобы не терять соки.

Выложить поверх кабачков помидор, присыпать зелёным луком и протушить под закрытой крышкой 5 минут.

Взболтать подсолённые яйца и залить ими кабачки-помидоры.

Через 5 минут снять с огня и присыпать свежим укропом; можно подавать как холодным так и горячим.