

# Вкуснейшие кабачки по-турецки



На 100 грамм:  
Калорийность: **50,48 ккал.**  
Белки: **1,82 г.**  
Жиры: **1,35 г.**  
Углеводы: **7,68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshie-kabachki-po-turecki/>

## Ингредиенты:

- кабачок - 4 шт
- говяжий фарш - 250 г (можно заменить на куриный)
- помидор - 2 шт
- петрушка - 0,5 пучок
- лук - 1 шт
- рис - 1 ст
- томатная паста - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Возьмите кабачки среднего размера, вымойте, срежьте концы. Разделите каждый овощ на три части, ложкой удалите мякоть. Измельчите петрушку и лук, помидоры нарежьте кубиками, рис промойте. Смешайте фарш с рисом, добавьте лук, помидоры, петрушку, посолите и поперчите, перемешайте. Начините кабачки получившейся смесью. Смешайте стакан воды с томатной пастой и маслом. Вертикально выложите кабачки в кастрюлю, влейте разведенную томатную пасту, затем долейте кипяченую воду так, чтобы она покрыла кабачки до половины. Накройте кастрюлю крышкой и томите кабачки на медленном огне 30 минут после закипания. Подавайте блюдо с йогуртом и зеленью.