

# Запеченные кабачковые оладьи



На 100 грамм:  
Калорийность: **56,71 ккал.**  
Белки: **3,54 г.**  
Жиры: **2,77 г.**  
Углеводы: **4,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyye-kabachkovyye-oladi/>

## Ингредиенты:

- 2 больших цукини, натереть
- 1 маленькая красная луковица, натереть
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки перца
- немного молока
- 1 яйцо
- 2 ложки любых отрубей

## Приготовление:

Духовку нагрейте до 220 градусов. Натрите цукини и лук. Выложите тертую массу в кухонное полотенце и выжмите лишний образовавшийся сок. Переложите в миску и добавьте соль, перец, отруби, молоко и яйцо. Тщательно перемешайте.

Выложите небольшие порции теста на блюдо для запекания, застеленное бумагой для выпечки. Выпекайте 16-20 минут в зависимости от размеров оладьев.

Затем переверните и готовьте еще 10 минут до золотисто-коричневой корочки с каждой стороны. Подавайте с чесночным или любым другим соусом.