

Овощи я очень люблю, поэтому они часто присутствуют на нашем столе. Кабачок отношу к тем плодам, из которых не так-то просто приготовить блюдо для всей семьи, ну или хотя бы для мужа))) Часто я просто нажарю кабачок и ем его с удовольствием, или покрошу в салат - он тогда придает блюду какую-то мягкость.

Сочетание кабачка и помидора известно давно. Раньше я часто тушила эти овощи вместе. А теперь попался такой здоровский рецепт, который и не могу вам не показать - кабачки жареные с помидорами (а вернее с пастой из помидор), луком и чесноком. Объедение.



Рецепт жареных кабачков с помидорами

молоденький кабачок - 1 шт.

зрелые помидоры - несколько штук

головка репчатого лука

чеснок - 3-4 зубчика

приправки и подсолнечное масло.

Как пожарить кабачки

Кабачок помойте и порубите на тонкие кусочки, толщиной не больше половины сантиметра. Кабачок молоденький, поэтому его можно отправлять в блюдо прямо с кожицей и семенами - они еще такие нежные и тоненькие. Кстати, именно из молодого овоща получается отличный [салат из свежих кабачков](#) , обязательно отведайте.



Обваливаю кабачки в чуть подсоленной панировочной смеси и обжариваю на разогретом подсолнечном масле. Складываю в тарелку до поры до времени.

Помидоры мою и перекручиваю через мясорубку. Часто совсем не хочется её доставать, но пересильте себя))) Кстати, можно провести эксперимент и приготовить это же блюдо с любимым кетчупом.

Добавляем к ним порубленные (предварительно очищенные) дольки чеснока, всякие приправки - как минимум соль и черный молотый перец.



Луковицу очищаем, рубим на тонкие кольца/полукольца, как вам хочется и немного обжариваем на сковороде. Затем заливаем лук помидорной пастой и обжариваем еще три-четыре минуты. После отправляем сюда же обжаренные кусочки кабачка.



Аккуратно перемешиваем, накрываем крышкой и на медленном огне буквально прогреваем наше вкусное блюдо минут пять. Говорят, что если приготовить такие кабачки с вечера, и подать их на следующий день, то они будут еще вкуснее. Я не проверяла, зачем ждать завтра, когда можно отведать блюдо сегодня)))



Приятного аппетита вашей дружной компании!

Copyright © by [Бирмама](#)

Копирование материалов запрещено