

Фаршированные бочонки из кабачков



На 100 грамм:
Калорийность: **71.76 ккал.**
Белки: **6.9 г.**
Жиры: **3.38 г.**
Углеводы: **3.21 г.**

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

Ингредиенты:

- куриный фарш 500г
- кабачок 3шт (не крупных)
- яйцо 1 шт
- зелёный лук 7-8 веточек
- чеснок 2-3зуб
- сыр 80-100г

Приготовление:

Кабачки нарезать на кусочки высотой ~5см (выход 10-12шт). Вычищаем серединки ложкой, но оставляем полноценное дно(как корзинки).

Если кабачки не молодые можно запечь предварительно 10минут.

К куриному фаршу добавляем яйцо, измельчённые зеленый лук и чеснок, соль и специи.(можно добавить измельчённые серединки кабачка). Перемешиваем.

Фаршируем кабачки и посыпаем сыром.

Запекаем ~30мин при 200градусах.

Очень оригинальное и сочное мясное блюдо покорит даже тех, кто не любит кабачки...