

Кабачки с ореховым соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **119.45 ккал.**
Белки: **2.96 г.**
Жиры: **9.84 г.**
Углеводы: **5.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-s-orehovym-sousom/>

Ингредиенты:

- кабачок: 2 штуки
- орехи грецкие: 150 грамм
- чеснок: 4 зубчика
- зелень: 1 пучок
- соль: по вкусу

Приготовление:

Для начала нарежьте кубиками кабачок, не солите его. Обжарьте кабачки на разогретом на большом огне оливковым масле, периодически помешивая.

Пока кабачки жарятся, приготовьте соус. Грецкие орехи и чеснок перебейте в блендере до однородного состояния.

Добавьте орехи с чесноком, мелко нарезанную зелень и немного оливкового масла в обжаренные кабачки. Посолите и поперчите.

Через 15 минут подавайте кабачки, украсив зеленью (петрушкой, базиликом или мятой).