

Кабачковые оладьи с сырной начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **84.4 ккал.**
Белки: **4.65 г.**
Жиры: **5.08 г.**
Углеводы: **4.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-oladi-s-syrnoj-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- кабачок - 1 шт
- морковь - 1 шт
- лук - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- твердого сыра 100 гр
- сметаны 2 ст.л
- чеснок 1 зубчик
- петрушка
- соль
- перец
- растительное масло

Приготовление:

На крупной терке натираем кабачок, морковь и лук.

Добавляем яйцо, солим, перчим.

Все хорошо перемешиваем.

На раскаленную сковороду с маслом выкладываем столовой ложкой кабачковое тесто.

Обжариваем с двух сторон до золотистой корочки, на среднем огне.

Сыр натираем на крупной терке.

Добавляем сметану, измельченный через пресс чеснок и мелко порезанную петрушку.

Начинку хорошо перемешиваем, если нужно солим, перчим.

На горячий оладушек выкладываем по 1 ч.л. сырной массы и накрываем вторым горячим оладушком.

