

detkityumen.ru

КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ И ТЕФТЕЛИ.



Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Баклажаны 1-2 шт.

Кабачки 1-2 шт.

Фарш 500 гр.

Сливочный сыр 50 гр.

Крахмал 50 гр.

Лук 1 шт.

Яйцо 1 шт.

Соль, черный молотый перец по вкусу.

Копченая паприка 2 ч./л.

Томатная паста 1 ст./л.

Вода 50 мл.

Растительное масло 2 ст./л.

Растительное масло для жарки овощей.

Приготовление:

Баклажаны и кабачки - это овощи, из которых мне действительно нравится готовить. Их можно превратить во много вкусных блюд и удивить родных и друзей. Сегодняшний рецепт - один из моих любимых с этими овощами. В нём мы фаршируем их тефтелями, что поистине делает блюдо эффектным и идеально подходящим для обеда или ужина. Готовится оно легко и обязательно покорит всех ваших близких. Баклажаны и кабачки будут нарезаны толстыми ломтиками, слегка выдолблены в центре и обжарены, чтобы быть мягкими. Затем когда овощи будут готовы, начиним их сыром, ароматными тефтелями и польем томатным соусом. Затем останется их только запечь в духовке, чтобы они стали вкусными и сочными.

Приготовление блюда необходимо начать с овощей. Лучше использовать толстые овощи, так в них можно положить больше начинки, а также можно подавать отдельными порциями. Кабачки и баклажаны нужно вымыть и нарезать толстыми ломтиками. Удалите половину внутренней части с помощью чайной ложки. Ломтики баклажана поместить в миску с подсоленной водой на 20 минут.

Тем временем необходимо подготовьте начинку. Для того в миске нужно смешать говяжий фарш с мелко нарезанным луком, копченой паприкой, черным молотым перцем, солью, кукурузным крахмалом и яйцом. Затем влить немного растительного масла и продолжать месить, пока смесь не станет однородной. Затем нужно намочить руки водой, сделать из фарша небольшие шарики и разложите их на рабочей поверхности. Также нужно в отдельной миске томатную пасту смешать с водой, чтобы она стала более жидкой.

Далее необходимо вынуть баклажаны из воды и выложить их на дуршлаг минут на 10 для удаления лишней жидкости. Затем нужно обжарить баклажаны и кабачки в растительном масле в течении одной минуты с каждой стороны.

Теперь баклажаны и кабачки выложить в форму с антипригарным покрытием. В каждый овощ наполнить тертым сливочным сыром, сверху положить тефтелины и полить томатным соусом. Отправить запекаться в разогретую до 180 градусов духовку в течении 50 минут. Когда они будут приготовлены, дать им немного остить, после чего можно подавать на стол. Приятного аппетита!!!

14.09.2020

[alexa1982](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/recipe/759/