



КАБАЧКОВАЯ ИКРА

Пожалуй, самый простой и нехитрый рецепт кабачковой икры. Не помню, где я его подсмотрела, но, по-моему, он гениален в своей простоте и незамысловатости.

Весь секрет в том, что длительное томление и упаривание кабачков на плите мы заменяем на запекание натертых кабачков в духовке. Они приобретают необходимый аромат и консистенцию, остается лишь несколько штрихов, чтобы превратить их в икру!



Понадобится:

(~ на 350 грамм икры):

кабачки — 4 штуки

помидоры — 2 штуки (или консервированные в собственном соку в банке)

лук — половинка

чеснок — 2-3 зубчика (по вкусу)

Приготовление:

Очисти кабачки от шкурки и натри их на крупной терке. Постели бумагу для запекания на противень, смажь подсолнечным маслом и выложи кабачки на всю поверхность. Запекай 30-40 минут при температуре 150 градусов.



Обжарь мелконарезанный лук на небольшом количестве подсолнечного масла.

Из духовки кабачки отправляй напрямую к луку на сковородку. Туда же сразу отправляй помидоры.

Если у тебя свежие помидоры (не консервированные) разрежь их пополам и натри на крупной терке прямо в сковороду так, чтобы шкурка осталась в руке. Перемешай все, дай закипеть, посоли и выдави чеснок. Некоторые любят перемолоть блендером в пюре, я люблю кусочками...



Всё!

Охлаждай, подавай и наслаждайся кабачковой икрой.

sifood.com.ua - Кабачковая икра