

Летний Кабачок



ХРАНЕНИЕ

Держать в открытом полиэтиленовом пакете в холодильнике до шести дней.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Здоровья сердца, иммунной системы, зрения, и пищеварения.

ПРИМЕНЕНИЕ

Добавить в обжаренные овощи, суп, или соус для макарон, посыпать солью и другими приправами и запекать в духовке.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СОРТА

Цуккини (зелёный), жёлтый летний кабачок (жёлтый и зелёный), патиссон (жёлтый, зелёный, белый)

Соте из Кабачков

Количество порций: 5

Время приготовления: 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 средних цуккини или жёлтых кабачков (или 6 патиссонов)
- ½ чайной ложки растительного
- масла 2 дольки чеснока, мелко нарезанного
- 1 столовая ложка нежирного тёртого сыра
- ¼ столовой ложки молотого чёрного перца

МОЖНО ДОБАВИТЬ

1 чайная ложка тёртой лимонной цедры



Photo: Champions for Change Program

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разрезать кабачки наполовину крестообразно, а затем разрезать каждую половинку на 4 дольки по длине .
2. Нагреть масло в тяжёлой непригораемой сковороде на среднем огне.
3. Добавить чеснок и жарить около двух минут.
4. Добавить кабачок и цедру лимона (при использовании) и жарить около трёх минут до того как кабачки подрумянятся.
5. Смешать с сыром и перцем.

По материалам Программы Champions for Change.



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

www.cafoodbanks.org