Кабачковая икра

OsThemes · 22.02.2024



Время готовки

45 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Кабачковая икра является насыщенным источником питательных веществ и обладает множеством полезных свойств для нашего здоровья. Она содержит витамин D, кальций, железо, фолиевую кислоту и другие микроэлементы, которые необходимы для поддержания здорового иммунитета и нормального функционирования органов. Кроме того, икра кабачка может улучшить работу сердечно-сосудистой системы, снизить риск развития аллергических реакций и укрепить кожу. В целом, включение кабачковой икры в рацион питания может способствовать поддержанию оптимального состояния здоровья и предотвращению различных заболеваний.

Ингредиенты

- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь крупная — 1 шт.
- Масло подсолнечное — 0,5 стакана
- Кабачок — 1 средний.
- Чеснок — 4-6 зубчиков
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления

1. Обжариваем лук репчатый нарезанный полукольцами в кастрюле или сотейнике до золотистого цвета на подсолнечном масле.
2. Добавляем в лук немного воды. Когда вода испарится, снова добавляем немного воды и так несколько раз до полной готовности (карамелизации) лука.
3. Очищаем и натираем морковь на мелкой терке. Добавляем к луку.
4. Когда лук с морковью прижарились добавляем томатную пасту.
5. Нарезаем кабачок произвольно и добавляем в кастрюлю. Посолим.
6. Добавляем кипяток, чтобы овощи протушились.
7. Добавляем нарезанный чеснок, немного растительного масла и накрываем крышкой. Тушим до готовности кабачков минут 15.
8. Пробиваем всё блендером. Прокипятим еще раз. Кабачковая икра — готова!
9. Для заготовки на зиму раскладываем по стерилизованным банкам.