



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

здоровое-питание.рф

Кабачковые чебуреки с мясом



Автор рецепта
Рита Шекулева

Время приготовления
60 мин

Калорийность
95 ккал/100 г

Вес
800 г

Количество порций
8

Вкусные, нежные, сытные и оригинальные кабачки с курицей, жаренные на сковороде. Дома мы их еще называем чебуреки из кабачков. Великолепное сочетание кабачков, вареной курицы и жареного лука. Невозможно оторваться!

Ингредиенты

- Кабачок 2 шт.
- Яйцо куриное 1 шт.
- Филе куриное 1 шт.
- Соль 1 ч. л.
- Кефир 100 мл
- Масло растительное 20 мл
- Мука пшеничная 200 г
- Лук репчатый 1 шт.

Процесс приготовления

Шаг 1

Измельчить лук и поджарить на сковороде с растительным маслом.



Шаг 2

Отварить куриное филе в подсоленной воде, остудить и нарезать мелко. Смешать курицу с луком.



Шаг 3

В глубокую миску натереть на мелкой терке кабачки. Если кабачки молодые, то шкурку я не снимаю. Добавляю яйцо, соль, кефир и муку. Все хорошо перемешиваем. Тесто готово.



Шаг 4

На горячую сковороду с растительным маслом добавляем примерно 3 столовые ложки кабачкового теста и равномерно распределяем по поверхности сковороды. Через минутку на один край блина выкладываем ложку курицы с луком.



Шаг 5

С помощью лопатки прикрываем начинку другой стороны блина и прижимаем. Жарим чебурек из кабачков с двух сторон до золотистого цвета.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь
рацион**