



Решила приготовить что-то вроде "башмачка" из кабачка, точнее, из цукини. В таком виде кабачок будет вкусным и для взрослых, но особенно, я думаю, понравится деткам.

### **Ингредиенты:**

- куриное филе
- рис
- помидоры
- кабачки
- лук репчатый
- баклажан (по желанию)
- сыр
- соль
- лук зелёный

### **Приготовление:**

Кабачки вымыть, сделать надрез в форме башмачка. Вынуть из кабачка (цукини) серединку осторожно, не повредив дно ("подошву").



Из куриного филе сделать фарш: пропустить мясо через мясорубку, посолить, добавить мелко нарезанный репчатый лук.

Отварить рис до полуготовности и соединить с мясом. Полученный фарш выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом (или с растительным), тушить минут 5. При желании в фарш можно также добавить немного нарезанной внутренности из кабачков и баклажаны.



*(Баклажаны в таком случае нужно нарезать кубиками (может даже предварительно очистив), посолить и отложить на минут 20-30, чтобы вышла горечь, затем промыть и соединить с фаршем.)*

Помидоры очистить от кожуры, измельчить и добавить в фарш, немного потушить (минут 5).



Заполнить "башмачки" полученным фаршем, сверху - тёртый сыр или брынза. Я сразу сделала "шнуровку" из зелёного лука, но лучше её делать (если делать) уже в готовом виде, чтобы лук не обгорел, как у меня.



"Башмачок" я завернула в фольгу и запекала в духовке минут 30.



За минут 10 до готовности нужно развернуть фольгу, чтобы кабачок подрумянился сверху.



Украсить уже готовый фаршированный кабачок по желанию.

Приятного аппетита!

{loadposition Podelitjsa}{loadposition pohogie-vtoryie}{loadposition new}