



Рецепты из кабачков

65 БЛЮД И ЗАГОТОВОК
ДЛЯ БОЛЬШОГО УРОЖАЯ

хлеб•соль

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
Р45

Р45 Рецепты из кабачков. 65 блюд и заготовок для большого урожая. — Москва : Эксмо, 2026. — 96 с. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-245071-6

Кулинарный сборник с 65 рецептами из кабачков. После обстоятельного вступления, в котором рассказывается, как и где хранить кабачки; чего делать не стоит и какие лучше готовить в первую очередь, идут рецепты разнообразных блюд. Среди них: завтраки, выпечка, горячие блюда, закуски и салаты. Кабачок — один из самых универсальных овощей на свете, насладитесь им в полной мере!

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-245071-6

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Введение

Рекомендации по обработке кабачков	7
Как хранить кабачки	8
Заморозка кабачков	8
Три главных правила при работе с кабачками	9
Сушка кабачков	9
Подготовка и нарезка кабачков для сушки	10
Процесс сушки	10
Сушеная кабачковая стружка	11
Если ваша духовка без конвекции	11
Сушка в дегидраторе	12
Как использовать сушеные кабачки	12
Овощные смеси с сушеными кабачками	12
Сушеная овощная смесь для супов и рагу	13
Как использовать смесь	14
Овощная приправа с кабачком	15
Как использовать приправу	16

Завтраки

Вафли из кабачков	18
Кабачковые оладьи с чесноком и зеленью	19
Гречаники с кабачком	20
Кабачковый крамбл	21
Кабачковый омлет	22
Запеканка из кабачков	23
Кабачки с яйцами на сковороде	24
Кабачковые лепешки на сковороде	25
Кабачковые бутерброды с сыром в кляре	26

Выпечка

Кабачковая пицца	28
Кабачковый хлеб	29
Кабачковый пирог с фрикадельками и сырной корочкой . . .	30
Простой пирог из кабачков с сыром	32
Торт из кабачков	33
Шоколадные кексы из кабачков	34

Горячие блюда

Крем-суп из кабачка с картофелем и плавленым сыром	36
Котлеты из кабачков с овсянкой	37
Спагетти из кабачков	38
Фриттата	39
Курица с кабачками в сметанном соусе	40
Овощное рагу с кабачками и баклажанами	41
Фаршированные «лодочки» в духовке.	42
Рулетки из кабачков с сыром и чесноком	43
Паста орзо с кабачками и креветками	44
Кабачковые драники с картошкой.	45
Кабачки, тушенные с помидором и перцем.	46
Кабачки, запеченные в духовке с сыром и помидором	47
Овощной жульен из баклажанов и кабачка в сливочно-сырном соусе	48
Кабачки, жаренные в соевом соусе	50
Кабачковые блинчики с мясной начинкой	51
Рулет из кабачков с морковью	52
Картофельно-кабачковая запеканка со сливочно-чесночной заливкой	53
«Бочонки» из кабачков с фаршем	54
Теплые кабачки по-балкански	55
Кабачки, запеченные со сметаной и зеленью	56
Кабачки, фаршированные творогом	57
Овощной крем-суп из сушеных кабачков.	58
Рагу с сушеными кабачками, картофелем и фасолью.	60
Подлива из сушеных кабачков с томатом и сметаной	61

Содержание

Намазка из сушеных кабачков	62
Кабачки в сметанно-горчичном соусе	63
Рис с кабачками и курицей на сковороде	64

Салаты

Салат из свежих кабачков с мятой.	66
Кабачки с фасолью в томатно-чесночном соусе	67
Салат из молодых кабачков с огурцом и укропом	68
Салат из кабачков с помидорами и брынзой	69
Салат из кабачков с курицей и яйцом	70
Теплый салат из кабачков с чесноком и зеленью	71
Салат из кабачков с морковью и яблоком.	72

Закуски

Кабачково-морковная икра на сковороде	74
Кабачки по-корейски	75
Кабачки-гриль с пряными травами	76
Кабачки в кляре.	77
Хрустящие кабачковые палочки	78
Маринованные кабачки	79
Кабачковая икра с запеченным перцем и томатами	80
Закуска из кабачков и помидоров.	82
Кабачковый сыр.	83
Закуска из кабачков на зиму	84
Намазка из кабачков и грибов с сыром	86
Закуска из жареных кабачков с сыром и чесночной заправкой.	88

Заготовки и кабачки впрок

Кабачковый релиш к мясу и бутербродам.	90
Пряный кабачковый чатни с яблоком	92
Салат из кабачков с рисом на зиму	93
Конфитюр из кабачков с лимоном и имбирем.	95



ВВЕДЕНИЕ

Сезон кабачков... И ситуация, знакомая каждому. Сначала вы с радостью собираете первый урожай и готовите из него любимые блюда: румяные оладьи на завтрак, ароматное рагу на ужин. Все идет по плану. Через некоторое время собираете урожай снова — и принимаетесь за заготовки на зиму: икра, маринованные кабачки, закуски. Банки выстраиваются рядами в кладовке. Потом начинаете щедро делиться с соседями и коллегами, которые сначала благодарят, а потом начинают прятаться при вашем появлении... А кабачки все растут и растут!

Что же делать с богатым урожаем, когда, казалось бы, вы уже приготовили все возможные блюда и запасли впрок баночки?

Благодаря этой книге вы узнаете, что кулинарный потенциал кабачка практически безграничен. Из этого скромного овоща можно приготовить и завтрак, и обед, и ужин, и даже десерт. И вам не надоест!

В этой книге собрано 50 лучших рецептов: праздничные, повседневные, легкие и посложнее. Среди привычных и классических блюд есть и экзотические, которые помогут разнообразить рацион, например маффины из кабачка, чебуреки, кабачковый сыр.

Пусть урожай кабачков будем вам в радость!

Рекомендации по обработке кабачков

Когда кабачков много, особенно важно правильно их распределить: какие приготовить сразу, какие оставить на хранение, а какие отправить в заморозку. Здесь собраны простые рекомендации, которые помогут сохранить урожай без лишних хлопот.

Кабачки удобно делить на молодые и полностью зрелые.

Молодые кабачки небольшие, с тонкой кожицей и мягкими семечками, отлично подходят для жарки, гриля, быстрых рагу, омлетов и оладий, но хранятся недолго.

Зрелые кабачки крупнее, с грубой кожей и заметными семенами, хороши для икры, супов-пюре, тушения и запекания и могут долго храниться.

В первую очередь лучше использовать поврежденные плоды, с вмятинами и царапинами.

Через царапины быстрее уходит влага, активнее развиваются микроорганизмы, и кабачок начинает портиться заметно раньше остальных.

Как хранить кабачки

Молодые кабачки храните в холодильнике в отделении для овощей в бумажном или неплотно закрытом пакете с отверстиями.

Зрелые же можно хранить в прохладном, сухом, темном и проветриваемом месте. Разложите в один слой на бумаге, не прижимайте их друг к другу.

Заморозка кабачков

Кабачок после заморозки лучше подходит для супов, рагу, икры, соусов и запеканок, чем для жарки на сковороде.

Все потому что он активно отдает влагу. Перед заморозкой нарежьте под задачу — кубиком, соломкой или натрите.

Чтобы было меньше воды, кабачок стоит слегка посолить, оставить на 10–15 минут, а потом отжать или хотя бы хорошо обсушить.

Три главных правила при работе с кабачками

- **Не храните кабачки мокрыми**
Влага ускоряет порчу и приводит к размягчению.
- **Не держите в герметичном пакете**
Без вентиляции скапливается конденсат, и кабачки быстрее портятся.
- **Поврежденные используйте сразу**
Они портятся быстрее и могут испортить остальные.

Сушка кабачков

Сушка — не самый привычный способ заготовить кабачки, зато очень удобный, когда урожая много, а место в морозилке уже закончилось. Такая заготовка занимает мало места и потом пригодится для супов, рагу, подлив и соусов. Сушеные кабачки не будут такими же сочными, как свежие, зато они хорошо впитывают вкус других продуктов — бульонов, томатов, сметаны и специй — и помогают добавить летний урожай в зимние блюда. Главное — правильно их подготовить и хорошо досушить, чтобы заготовка спокойно дождалась своего часа. Для этого не обязательно иметь специальное оборудование — духовка на низкой температуре отлично справится с задачей.

Подготовка и нарезка кабачков для сушки

Отберите плотные кабачки без повреждений. Молодые можно сушить вместе с кожицей и мягкой сердцевинкой, у зрелых лучше снять грубую кожуру и удалить крупные семена.

Кабачки вымойте, обсушите и нарежьте:

- **кубики** — для супов, рагу, тушеной картошки;
- **тонкие ломтики** — для овощных подлив и запеканок;
- **тонкая соломка или натертый кабачок** — для соусов, запеканок и икры.

Процесс сушки

Разложите кабачки в один слой на противне, застеленном пергаментом. Можно готовить и на нескольких противнях. Если кусочки крупные, можно использовать решетку, но мелкую нарезку лучше сушить на противне или силиконовом коврик.

Сушите в духовке при 50–70 °С. Лучше включить режим конвекции, если он есть: так влага будет уходить быстрее и равномернее. Дверцу духовки оставьте слегка приоткрытой, чтобы выходил пар — для этого удобно вставить между дверцей и корпусом деревянную ложку или лопатку.

В процессе периодически перемешивайте или переворачивайте кабачки. Если в духовке несколько противней, меняйте их местами: верхний переставляйте вниз, нижний — вверх. Время сушки зависит от толщины нарезки и сочности кабачков: тонкие ломтики высохнут быстрее, кубикам понадобится больше времени.

Готовые кабачки должны заметно уменьшиться в объеме, стать сухими на ощупь и не выделять влагу при нажатии; тонкие кусочки станут ломкими. Полностью остудите их на противне,