



КАБАЧКИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
К12

К12 **Кабачки.** Кабачки. На сковороде, в духовке и на зиму / **Кабачки.**
Вкусная икра, салаты, закуски, оладьи — Москва: Издательство АСТ,
2024. — 128 с.

ISBN 978-5-17-163303-5 (Серия «Коротко и ясно»)

ISBN 978-5-17-163304-2 (Серия «Четко и по делу»)

В этой книге собраны лучшие рецепты из кабачков, каждый из которых приятно удивит вас и ваших домашних. С ней вы попробуете много новых блюд, которые разнообразят ежедневное и праздничное меню, а также узнаете секреты приготовления вкусной и здоровой еды из кабачков, которая поможет сохранить ваше здоровье.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-163303-5
(Серия «Коротко и ясно»)
ISBN 978-5-17-163304-2
(Серия «Четко и по делу»)

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2024

Содержание

КАБАЧКИ	9
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ КАБАЧКОВ	9
Салат из кабачков с грибами	9
Салат из кабачков с раками	10
Салат из сырых кабачков	11
Салат из кабачков с луком	11
Салат из кабачков с чесноком и луком	12
Салат из кабачков с растительным маслом	12
Салат из кабачков с майонезом	12
Салат из кабачков с хреном	13
Салат из кабачков с помидорами	13
Салат с адыгейским сыром	14
Салат из консервированных кабачков с курицей	14
Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками	15
Салат из маринованных кабачков и яблок	16
Салат из маринованных кабачков с картофелем	16
Салат из маринованных кабачков с кислым молоком	16
Салат из маринованных кабачков с хреном	17
Паштет из кабачков с брынзой	17
Яичница с кабачком	18
Закуска из кабачков и зеленого лука	18
Кабачки с укропом	19
Закуска из кабачков и сельдерея	19
Кабачки с уксусом	20
Кабачки, жаренные в яйце	20
Кабачки по-итальянски	21
Горячая закуска из кабачков	21
Кабачок, фаршированный сыром	22



КАБАЧКИ

Кабачки, фаршированные творогом.....	23
Кабачки с редькой.....	23
Закуска из кабачков с курицей.....	24
Кабачки тушеные с йогуртом.....	24
Молочный соус.....	25
Кабачки под молочным соусом.....	25
Сметанный соус.....	25
Жареные кабачки с грибами и помидорами.....	26
Закуска из тушеных овощей.....	26
Кабачки, запеченные с луком.....	27
Икра из кабачков.....	28
Икра из кабачков и баклажанов.....	28
Закуска из кабачков с курицей.....	29
Салат из кабачков и крабового мяса.....	30
Кабачки с простоквашей.....	30
Кабачки в кляре с арахисом.....	31
Острая кабачковая икра.....	31
Икра из кабачков и капусты.....	32
Закуска из кабачков, зеленого горошка и моркови.....	33
Закуска из тушеных кабачков и свежих помидоров.....	33
Закуска из кабачков и баклажанов.....	34
Закуска из кабачков и зелени.....	35
Кабачки, тушеные с капустой.....	35
Закуска из соленых кабачков и консервированной фасоли.....	36
Закуска из кабачков и шампиньонов.....	36
Кабачки, тушеные в томатном соусе.....	37
Кабачки с ветчиной.....	38
Кабачки с фасолью и морковью.....	38
Закуска из кабачков и стручковой фасоли.....	39
Закуска из кабачков и соленых огурцов.....	39
Острая закуска из кабачков и фасоли.....	40
Закуска из кабачков и лука.....	41
Закуска из кабачков и помидоров.....	41
Запеченные кабачки.....	42
Кабачки по-английски.....	42
Кабачки по-римски.....	43
Кабачки с луком и помидорами.....	44
Рататуй.....	44
Жареные кабачки.....	45

СОДЕРЖАНИЕ

Кабачки с чесноком.....	45
Закуска из кабачков и огурцов.....	46
Кабачки в тесте.....	46
Тушеные кабачки.....	47
Острые бутерброды с консервированными кабачками.....	47
Кабачки, фаршированные ветчиной.....	48
Пикантный шашлык.....	48
Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками.....	49
СУПЫ	50
Овощной суп.....	50
Суп с сыром и яйцом.....	50
Овощной суп с молоком.....	51
Молочный суп с кабачками и картофелем.....	51
Молочный суп с кабачками, репой и вермишелью.....	52
Суп с фасолью и кабачками.....	53
Кабачковый суп с морковью.....	53
Суп с кабачками и грибами.....	54
Суп-пюре из кабачков.....	54
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА	55
Овощное рагу.....	55
Мусака с рисом.....	56
Ризотто с кабачками.....	57
Пюре из кабачков.....	57
Оладьи из кабачков.....	58
Оладьи из кабачков с грибным соусом.....	58
Блины из кабачков.....	59
Суфле из кабачков.....	60
Жареные кабачки с молодым картофелем.....	60
Пудинг из кабачков.....	61
Запеканка из кабачков.....	61
Запеканка из тертых кабачков.....	62
Запеканка из кабачков с миндалем.....	62
Запеканка из кабачков под сырным соусом.....	63
Запеканка из кабачков, яиц и сыра.....	63
Запеканка из кабачков и курицы.....	64
Котлеты из кабачков и картофеля.....	65
Кабачки с котлетным фаршем.....	65
Кабачки с творожным фаршем.....	66

КАБАЧКИ

Кабачки, фаршированные рисом и мясом	66
Фаршированные кабачки.....	67
Кабачки с треской	68
Кабачки, тушенные с морковью и луком.....	69
Кабачки, тушенные с картофелем и мясом.....	70
Кабачки, тушенные с мясом и грибами	70
Кабачки, жаренные с мясом	71
Кабачки с рисом	71
Кабачки с белой фасолью и помидорами.....	72
Кабачки с маринованными грибами.....	72
Кабачки с грудинкой.....	73
Кабачки, запеченные с мясом	74
Чоп-кебаб	74
Кабачки с креветками.....	75
Цукеты.....	75
Кабачковые котлеты	76
Шашлык с кабачками по-болгарски.....	77
Говяжье сердце с кабачками.....	77
Кабачки, фаршированные треской	78
Рыба с кабачками по-домашнему.....	79
Судак с кабачками	79
Рыба с кабачками в горшочке.....	80
Лосось с кабачками и сладкой лимонной подливкой.....	81
ЦУКИНИ	83
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	83
Салат из цукини	83
Цукини по-венециански	84
Салат с соусом «Блю-чиз»	84
Закуска из цукини, сладкого перца и сыра фета.....	85
Оладьи из цукини с брынзой	86
Маффины из цукини.....	86
Рулетики из цукини.....	87
СУПЫ	88
Суп из цукини.....	88
Суп-пюре из цукини и карри.....	88

СОДЕРЖАНИЕ

Суп-пюре из цукини и шампиньонов	89
Крем-суп из цукини с креветками	90
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА	91
Рис с цукини и куриным мясом в лимонно-сливочном соусе	91
Запеканка из руколы и цукини	91
Жареный картофель с цукини	92
Киш с курицей и цукини	93
Лодочки из цукини с пятью разными начинками.....	94
Овощная запеканка.....	96
Цукини, фаршированные беконом и луком	97
Фаршированные цукини	98
Цукини с картофелем со сметаной	99
Спагетти по-милански	99
Спагетти с цукини.....	100
Флан из цукини.....	101
Цукини с мясом.....	101
Рыбная запеканка с овощами	102
ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ	103
Стерилизованные кабачки	103
Кабачки консервированные без стерилизации	103
Кабачки по-болгарски	104
Кабачки по-итальянски	105
Кабачки по-польски	105
Кабачки по-молдавски	106
Кабачки по-украински	107
Консервированные кабачки с хреном	107
Кабачки в томатном соусе	108
Кабачки в яблочно-свекольном соке.....	109
Икра из кабачков со специями	110
Кабачки в яблочном соке с чесноком	110
Кабачки в яблочном соке с морковью	111
Фаршированные кабачки	112
Острые кабачки	113
Маринованные кабачки с чесноком.....	113

КАБАЧКИ

Икра из кабачков	114
Кабачки по-польски	115
Кетчуп с кабачками	115
Соленье из кабачков	116
Кабачки в заливке	116
Кабачки в сладкой заливке.....	117
Трехцветный салат	117
Кабачки по-мелитопольски.....	118
Кабачки с гвоздикой	119

ДЕСЕРТЫ.....120

Сладкий пирог из кабачков.....	120
Сладкие оладьи из кабачков	120
Сладкий тарт с кабачком	121
Кекс	122
Варенье из кабачков	123
Варенье «Янтарное».....	124
Варенье из кабачков и апельсина.....	125

КАБАЧКИ

Кабачок привезли в Европу из Центральной Америки в XVI веке как декоративное растение. Но попробовали его плоды европейцы только спустя двести лет. С тех пор кабачок прочно прижился на грядках. Сегодня его выращивают практически все, у кого есть дачи. «Тебе кабачок не нужен?» – часто мы слышим этот вопрос от знакомых дачников.

Сырой кабачок богат витаминами B₁, B₂, PP (ниацин, или никотиновая кислота), витамином C. В нем содержится фолиевая, пантотеновая кислоты, минеральные соли калия, кальция, магния, фосфора, железа.

Кабачок тушат, жарят, запекают, маринуют, солят и консервируют. Итальянские повара в XVIII веке включали в блюда недозревшие плоды. Их нейтральный вкус и запах позволял перенять вкус других продуктов в блюде, придавая им особую нежную консистенцию.

Есть блюда из кабачка, известные на весь мир. Например, рататуй. А кабачковая игра – легенда СССР – триумфально дошла до наших дней.

Салаты и закуски из кабачков

Салат из кабачков с грибами

Ингредиенты:

- 300 г кабачков¹
- 100 г консервированных грибов
- 1–2 соленых огурца

¹ В среднем молодой кабачок весит 180–250 граммов.

100 г – половина кабачка.

200 г – 1 небольшой молодой кабачок.

250 г – 1 среднего размера кабачок.

300 г – 1 крупный кабачок или 1 ½ молодого кабачка.



КАБАЧКИ

- 150 г вареного куриного мяса
 - 1 помидор
 - 60 г майонеза
 - 60 мл растительного масла
 - 40 г муки
 - Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Вымытые и очищенные от кожуры кабачки нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Остальные продукты пропустить через мясорубку, добавить майонез и перемешать. Полученную смесь выложить ложкой на каждый кружочек кабачка и украсить укропом.

Салат из кабачков с раками

Ингредиенты:

- 400 г кабачков
 - 30 раков
 - 150 г консервированного зеленого горошка
 - 100 г сельдерея
 - 2 яйца
 - 2 свежих огурца
 - 1 помидор
 - 150 г майонеза
 - Укроп, петрушка, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Раков промыть, залить соленой кипящей водой, добавить зелень укропа и петрушки, варить до готовности. Кабачки очистить, разрезать на полоски и отварить в подсоленной воде. Огурцы,

400 г – 2 молодых кабачка или 1 крупный.

500 г – 2 средних кабачка.

600 г – 3 молодых или 2 средних кабачка.

800 г – 4 молодых, 3 средних или 2 крупных кабачка.

1 кг – 5 молодых, 4 средних, 3 крупных кабачка.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ КАБАЧКОВ

сваренные вкрутую яйца и сельдерей нарезать соломкой. Раковые шейки и кабачки нарезать кубиками, все перемешать, добавить зеленый горошек, сахар, соль и перец. Заправить салат майонезом и дать настояться. Перед подачей к столу салат украсить дольками помидора и зеленью.

Салат из сырых кабачков

Ингредиенты:

- 300 г кабачков
 - 1 головка репчатого лука
 - 10 г хрена
 - 150 г майонеза
 - Петрушка, укроп, зеленый лук, черный молотый перец, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Кабачки очистить и натереть на крупной терке, смешать их с мелко нарезанным репчатым луком и натертым на мелкой терке хреном. Добавить перец, соль, мелко нарезанную зелень, заправить майонезом и подать к столу.

Салат из кабачков с луком

Ингредиенты:

- 300 г кабачков
 - 200 г помидоров
 - 1 головка репчатого лука
 - Зеленый лук, сметана, кориандр, укроп, петрушка, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Добавить нарезанные кольцами репчатый лук и помидоры, мелко нарезанные зеленый лук и зелень укропа и петрушки, добавить кориандр. Посолить, заправить сметаной и подать к столу.

Салат из кабачков с чесноком и луком

Ингредиенты:

- 200 г кабачков
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 головка репчатого лука
 - 10 г горчицы
 - 30 мл растительного масла
 - Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук.

Затем чеснок растереть с солью, смешать с растительным маслом, горчицей, перцем и мелко нарезанной зеленью укропа. Полученной смесью заправить кабачки и подать к столу.

Салат из кабачков с растительным маслом

Ингредиенты:

- 200 г кабачков
 - 30 мл растительного масла
 - 2 ст. л. столового уксуса
 - Петрушка, укроп, специи, черный молотый перец, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками, заправить уксусом и растительным маслом. Затем дать настояться в течение часа. Выложить кабачки в салатницу, посыпать измельченной зеленью, специями, посолить, поперчить и подать к столу.

Салат из кабачков с майонезом

Ингредиенты:

- 600 г кабачков
- 3 яйца

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ КАБАЧКОВ

- 60 мл растительного масла
 - 5 г горчицы
 - Сок 1 лимона
 - Черный молотый перец, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде, затем нарезать ломтиками. Смешать растительное масло, желтки яиц, горчицу, лимонный сок, перец и соль. Нарезанные кабачки залить приготовленным майонезом, выложить в салатницу и подать к столу.

Салат из кабачков с хреном

Ингредиенты:

- 200 г кабачков
 - 1 головка репчатого лука
 - 10 г натертого хрена
 - 100 г майонеза
 - Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. После этого майонез смешать с мелко нарезанным репчатым луком, натертым на мелкой терке хреном и измельченной зеленью петрушки, посолить, поперчить. Полученную массу смешать с натертыми кабачками, украсить зеленью и подать к столу.

Салат из кабачков с помидорами

Ингредиенты:

- 600 г кабачков
 - 3–4 помидора
 - 80 мл растительного масла
 - 10 мл лимонного сока
 - 4 зубчика чеснока
 - Укроп, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Вымытые и очищенные кабачки отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками, выложить в салатницу и полить заправкой, приготовленной из растительного масла, лимонного сока, растертого с солью чеснока и измельченной зелени. По краям салатницы выложить кружочки помидоров.

Салат с адыгейским сыром

Ингредиенты:

- 300 г кабачков
 - 2 огурца
 - 8 перьев зеленого лука
 - Укроп, петрушка, листья салата по вкусу
 - 2 ст. л. семечек подсолнуха
 - 100 г адыгейского сыра
 - 3 ст. л. оливкового масла
 - 1 ст. л. уксуса (винного)
 - Смесь перцев, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Нарезать кабачки и огурцы соломкой. Измельчить зеленый лук и петрушку с укропом. Все соединить в одной миске. Листья салата нарвать мелкими кусочками в миску к овощам.

Добавить семечки подсолнуха и раскрошенный небольшими кусочками адыгейский сыр. Посолить и поперчить по вкусу. Сместать для заправки оливковое масло и уксус. Заправить салат, перемешать и сразу подавать к столу.

Салат из консервированных кабачков с курицей

Ингредиенты:

- 200 г консервированных кабачков
- 300 г вареного куриного мяса
- 100 г консервированного горошка
- 2 яйца.

Для соуса:

- 30 г сметаны
 - 30 г майонеза
 - Укроп, петрушка, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу
-

Способ приготовления:

Консервированные кабачки нарезать кубиками. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать дольками. Смешать сметану и майонез, добавить соль, перец, сахар, зелень укропа и петрушки, все перемешать.

Мясо курицы, кабачки и зеленый горошек заправить соусом. В салатницу выложить сначала дольки яйца, на них – приготовленный салат, украсить нарезанной зеленью и подать к столу.

Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками

Ингредиенты:

- 300 г кабачков
 - 200 г соленых огурцов
 - 100 г яблок
 - 1 головка репчатого лука
 - 60 мл растительного масла
 - Сок и цедра 1 лимона
 - Укроп, петрушка, сахар, соль по вкусу
-

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть, кабачки очистить и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанные огурцы, репчатый лук, яблоки, измельченную цедру лимона, сахар, соль. Заправить смесью растительного масла с лимонным соком. Готовый салат украсить зеленью укропа и петрушки.