

Кабачковая икра



Лето - сезон кабачковой икры! Простая, бюджетная и полезная закуска!

Для приготовления икры я выбрала чугунную жаровню (посуда, в которой можно и жарить и тушить). Можно также готовить в глубокой сковороде или в мультиварке.

Для приготовления икры кабачки берем молодые, без семечек.



Из данного количества ингредиентов получается 700 — 800 грамм икры.

Подавать можно как в теплом, так и в холодном виде. В основном, подается на стол как закуска с черным хлебом или гренками.

Ингредиенты:

Кабачки	4 шт.
Морковь	2 шт.
Лук	3 шт.
Томатный сок	200 мл.
Растительное масло	4 ст. л.
Соль	1 по вкусу
Перец	1 по вкусу

Инструкция приготовления:



Начинаем с подготовки овощей. Все тщательно моем и чистим. Кабачки должны быть молодые и небольшие, без семечек. Морковь крупная, лук тоже.



Ставим жаровню на небольшой огонь и вливаем растительное масло. Пока жаровня греется, нарезаем лук кубиком.



Лук пассеруем.



Пока лук слегка обжаривается, трем на крупную терку морковь.



Отправляем морковь к луку пассероваться.



Трем на крупную терку кабачки.



Отправляем в жаровню к остальным овощам.



Солим, перчим по вкусу. Добавляем томатный сок (если нет сока, можно столовую ложку томатной пасты развести в 200 мл. воды). Все тщательно перемешиваем и ставим на маленький огонь тушиться. Тушим под крышкой до полного испарения влаги, затем немножко поджариваем. У меня на это ушло 1,5 часа.



Секрет вкусной икры: чем дольше протушить - тем вкуснее. Приятного аппетита и на здоровье!