ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Ингредиенты:

4 средних кабачка

1 морковь

1 шт. репчатый лук

1 стакан (кружка) риса

Растительное масло для жарки

2 столовых ложки сметаны.

Приготовление начинки.

1. Рис предварительно промойте, замочите в воде на 1 час. Отварите до полуготовности (от момента закипания засеките 8 минут). Снимите с плиты и дайте ему остынуть, он возьмёт в себя всю воду.
2. Лук мелко нарежьте кубиком, морковь натрите на терке (если обычная терка четырехсторонняя, то на самой крупной) .
3. Разогрейте сковороду, добавьте масло: можно подсолнечное, можно оливковое, можно даже жир.
4. Сначала обжарьте лук до золотистого цвета, затем добавьте морковь, обжарьте еще 5 минут и достаточно.
5. К этому времени ваш риз почти остыл, добавь лук с морковью к рису.
6. Если вдруг вы не успеваете, весь рецепт выполнить сразу, смело ставьте начинку в холодильник, простоит до двух суток.

Подготовка кабачков.

1. Каждый кабачок разрежьте поперек на три части, получатся части кабачка примерно по 7 см, при условии, что ваш кабачок среднего размера был 21 см. Разрезаем мы его для удобства извлечения мякоти. Но если вдруг у вас есть специальное приспособление для извлечения мякоти с кабачка (длинный такой уголок с ручкой, который прокручиваешь внутри, быстро очищая сердцевину, мне такой привозили из Сирии 15 лет назад), то можно и из целого кабачка извлечь мякоть.
2. С помощью ножа и ложки извлеките мякоть так, чтобы стенка кабачка осталась примерно 1 см. Это кажется трудно, но на самом деле быстро и легко. Постарайтесь одно донышко кабачка оставить закрытым, чтобы потом начинка не выпадала.
3. Теперь возьмите начинку и руками начините части кабачков. С одного бока он закрыт, с другого начиняете и ставите в кастрюлю начинкой вверх один на один, можно и положить. Верхушка начинка при приготовлении выпадет, но ничего страшного. Потом этой подливой с рисом польете кабачки.

Завершающий этап.

Заливаете кабачки водой чтобы почти покрыла их все в кастрюле. Ставите на быстрый огонь до закипания. После уменьшаете до среднего и тушите не больше 30 минут. Проверяете кабачок вилкой. Он должен быть полностью мягкий. В процессе кипения добавьте сметану, можно сливки. Это придаст мягкости и нежности вкусу. Можно и ничего не добавлять.

Приятного аппетита!