

Yumurtali Kabak - яичница с кабачками по-турецки

Автор: Мухаббат

29.05.2020 08:30 - Обновлено 29.05.2020 08:31



Турецкая кухня богата омлетами и яичницами. Предлагаю приготовить этот вариант с кабачками - Yumurtali Kabak. Сейчас как раз сезон молоденьких кабачков. Йогуртовый соус неотъемлемая часть блюда, ибо он придает пикантность и кислинку. Такую яичницу можно приготовить на завтрак, либо на лёгкий ужин.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Yumurtali Kabak - яичница с кабачками по-турецки

Автор: Мухаббат

29.05.2020 08:30 - Обновлено 29.05.2020 08:31

на 1-2 порции:

1 средний молодой кабачок

2 яйца

1 ст.л. нарезанной петрушки

2 ст.л. растительного масла

перец чили молотый - по вкусу

соль - по вкусу

Йогуртовый соус:

Yumurtali Kabak - яичница с кабачками по-турецки

Автор: Мухаббат

29.05.2020 08:30 - Обновлено 29.05.2020 08:31

150 гр.йогурста без добавок

1 зубчик чеснока

соль

сумах



Yumurtali Kabak - яичница с кабачками по-турецки

Автор: Мухаббат

29.05.2020 08:30 - Обновлено 29.05.2020 08:31

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кабачок вымыть и очистить от кожуры овощечисткой. Нарезать кубиками в 1 см. Разогреть сковороду и влить растительное масло, добавить кабачки и обжарить. Посолить, поперчить, добавить петрушку и ещё обжарить минуты две.

Яйца взбить вилочкой, слегка посолить, влить в кабачки обжарить до готовности яиц, постоянно помешивая.

Yumurtali Kabak - яичница с кабачками по-турецки

Автор: Мухаббат

29.05.2020 08:30 - Обновлено 29.05.2020 08:31



Для соуса: нежирную сметану на белок и добавить соль по вкусу, укроп, и петрушку отдельно.