



Кабачковые оладьи

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

6 маленьких кабачков
1 чашка ~ 100 г муки
2 ст.л ~ 30 г молотых семян льна

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 ч.л тмина и 2 ст.л пищевых дрожжей. Для соуса смешайте простой йогурт, чесночный порошок и сушеный укроп.

9 ШТУК

1



2



3



4



5



ИНСТРУКЦИЯ

1. Натрите кабачки на терке в дуршлаг. Посыпьте солью и оставьте на 15 минут. Прижмите рукой или ложкой, чтобы слить как можно больше жидкости.

2. Соедините в миске отжатые кабачки, муку и молотые семена льна. Приправьте по вкусу и хорошо перемешайте.

3. Разогрейте духовку до 200°C. Сформируйте оладьи и выложите их на противень, застеленный бумагой для выпечки.

4. Запекайте в духовке в течение 15 минут. Переверните и выпекайте их еще 15 минут, итого 30 минут.

5. Переложить на тарелку. Приготовьте соус, смешав йогурт, чесночный порошок и сушеный укроп. Добавьте соус к оладьям.