

Цукіні у сухарях

Це проста і смачна вегетаріанська страва, смакуватиме гарячою або холодною. Для її приготування потрібно лише кілька хвилин.

У цім рецепті цукіні просто готуються на сковорідці, де набувають смачної золотистої скоринки завдяки сухарям. Додавання трохи перцю чілі, надає страві більше смаку та пікантності.

- 4 середніх цукіні
- 70 гр сухих хлібних крихт
- 3 зубчики часнику
- стручковий перець чілі
- щіпка меленої, гострої паприки
- свіжі трави
- оливкова олія
- сіль

Вимити цукіні, розрізати їх навпіл. Нарізати на не дуже товсті шматочки у формі півмісяця і помістити їх у сковорідку з оливковою олією та зубчиками часнику. Готувати на повільному вогні, підлити трохи води, додати перчини чілі і посічену зелень за вашим вибором. У мене була м'ята, тимян, базилік, шавлія, кріп та розмарин. Посолити до смаку.

Окремо в мисці змішати сухарі з невеликою кількістю олії, сіллю і дрібною червоного перцю. Коли цукіні вже готові, так щоб трохи підрум'янилися, але зберегли форму і свій яскраво-зелений колір, додати сухарі і швидко перемішати, попідкидати усе на сковорідці на середньому вогні і відразу подавати.

Гарячі чи холодні цукіні у сухарях можуть бути подані на підсмаженому хлібі чи просто в якості гарніру.

Якщо вам не подобається перець чілі, Ви можете замінити його чорним перцем, результат буде таким же смачним.

