

Состав:

1 некрупный цукини

1 морковь

180 г сыра фета

1 репчатый лук

1 яйцо

2-3 ст.л. муки

½ пучка петрушки

2-3 зубчика чеснока

соль

черный молотый перец

300-400 г сметаны (15-20% жирности)

Дополнительно потребуется:

бумага для выпечки

Рецепт оладьев из цукини с фетой:

Овощи промыть и обсушить. Цукини натереть на крупной терке, посолить и оставить на 5-10 минут, после чего отжать и слить выделившийся сок.

Морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Репчатый лук и чеснок

очистить и мелко порубить. Петрушку промыть и мелко порубить.

Все компоненты смешать, вбить яйцо, добавить муку и поперчить по вкусу.

Фету размять при помощи вилки, добавить к тесту. При необходимости добавить немного муки. В итоге тесто для оладьев должно получиться не очень жидким.

Оладьи выложить на противень на бумагу для выпечки при помощи столовой ложки и поместить в предварительно разогретую до 180-190 градусов духовку. Выпекать в течение 25-30 минут.

Подавать к столу со сметаной.

Приятного аппетита!