ОСТАННІ НОВИНИ

16:15 Відрізані від світу, виїхати неможливо: в Олешках залишилися діти, окупанти вбивають місцевих за їжу

15:39 Страх перед путіним переміг: США заблокували продаж «Томагавків» Німеччині

15:35 Розкіш у Києві на мільйони: стало відомо, чим володіє Ані Лорак в Україні

15:25 «Цифри феноменальні»: Трамп заявив, що йому подобається інфляція в США

15:15 В Україні суттєво підвищать стипендії студентам з 1 вересня: скільки отримуватимуть

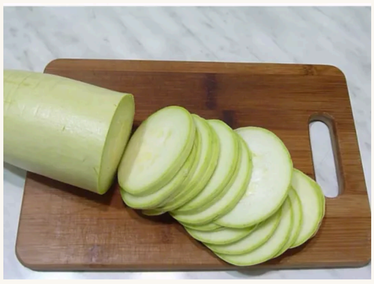
15:04 Яйця чи грецький йогурт: дієтолог назвала найкращий продукт для схуднення

14:41 Близнюки знайдуть нові можливості, Діви наведуть

КНИГА РЕЦЕПТІВ

Страви з кабачками: як приготувати смачно без м'яса

16:05 — 13 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Кабачки — один із найуніверсальніших літніх овочів, який легко перетворюється як на легкі закуски, так і на повноцінні ситні страви. Вони добре поєднуються зі спеціями, сиром, м'ясом і різноманітними соусами, тому щосезону з'являються нові способи їх приготування. Від хрустких слайсів до ніжних запіканок — кабачки здатні приємно здивувати навіть тих, хто зазвичай до них байдужий. TCH.ua зібрав три прості домашні рецепти страв із кабачків, які легко урізноманітнять літнє меню.

Кабачкові оладки з сиром

Кулінарка Аліна Кузьменко пропонує приготувати ніжні кабачкові оладки з поєднанням двох видів сиру — кисломолочного та твердого.

Інгредієнти:

- 1 середній кабачок
- 200 г кисломолочного сиру
- 100 г твердого сиру
- 2 яйця
- 3–4 ст. л. борошна
- сіль, чорний перець
- 1 зубчик часнику
- дрібка паприки
- кріп або петрушка
- олія для смаження

Соус:

- сметана
- лимонний сік і цедра
- зелень
- сіль за смаком

Приготування:
Кабачок і сир натирають на великій тертці. Кабачкову масу злегка підсолюють і залишають, щоб виділився сік, після чого його відтискають. Усі інгредієнти змішують до однорідності та смажать оладки на розігрітій пательні до рум'яної скоринки.

Кабачки по-французьки

Фудблогерка Альона Карпюк ділиться рецептом кабачків, які за смаком нагадують «м'ясо по-французьки». Страва виходить із хрусткою скоринкою та ніжною сирною текстурою.

Інгредієнти:

- 1–2 кабачки
- 100 г твердого сиру
- 3 яйця
- борошно
- сіль і перець

Приготування:
Кабачки нарізають тонкими слайсами, підсолюють і залишають на 10–15 хвилин. Окремо змішують натертий сир, яйця та спеції. Кожен шматочок кабачка обкачують у борошні, потім занурюють у сирно-яєчну суміш і обсмажують на сковороді до золотистої скоринки.

Салат із запечених кабачків

Фудблогерка Світлана Левицька пропонує варіант легкої, але ситної страви із запечених кабачків з ароматною заправкою.

Інгредієнти:

- 1 кг кабачків
- 1 ст. л. оливкової олії
- сіль, паприка, сухий часник, чорний перець

Соус:

- 150 г грецького йогурту або сметани
- 1 ст. л. діжонської гірчиці
- 2–3 зубчики часнику
- 1 ст. л. лимонного соку
- зелень

Приготування:
Кабачки нарізають соломкою, змішують зі спеціями та олією і запікають при 220 °C близько 25–30 хвилин до рум'яності. Окремо готують соус, змішуючи всі інгредієнти. Запечені кабачки заправляють соусом і додають свіжу зелень перед подачею.

Настало літо, а отже, повертаються пікніки та застілля на дачі. Тому нагадуємо рецепт неймовірних маринадів для овочів-гриль — смачної альтернативи шашлику.

Читайте нас у Facebook

17

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія Лист редакторові Поскаржитися

Поділитися 0 Поділитися Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Українська балістика на підході: коли можливі удари по москві

Відрізані від світу, виїхати неможливо: в Олешках залишилися діти, окупанти вбивають місцевих за їжу

Розкіш у Києві на мільйони: стало відомо, чим володіє Ані Лорак в Україні

Страх перед путіним переміг: США заблокували продаж «Томагавків» Німеччині

Новини партнерів

ПОПУЛЯРНЕ

1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку XX століття
30 травня 2026 12:24

2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу
6 червня 2026 16:50

3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
7 червня 2026 12:25

4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після твердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
25 травня 2026 12:25

5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті
28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 13.06.26, вдень sinoptik
Київ
+21°
вологість: 48% тиск: 745 мм
вітер: 4 м/с, Північно-західний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Соус із листя хрону: вітамінна бомба з яскравим смаком
12 червня 2026 22:00

Секрет у полуниці: торт без випічки, який перевершить будь-який чизкейк
12 червня 2026 20:07

Цей картопляний пиріг підкорює з першого шматка
12 червня 2026 15:45

Панакота з полуницею: Володимир Ярославський поділився рецептом улюбленого літнього десерту
12 червня 2026 12:11

Ніжні оладки з кабачків: один секрет допоможе зробити їх ідеальними
11 червня 2026 22:01

© 1997—2026 «Факти та коментарі»®
Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.

Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом Ⓡ публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.