ОСТАННІ НОВИНИ

15:10 Зеленський назвав головний результат саміту G7

15:06 Ситуація загострюється: на Дніпропетровщині оголосили примусову евакуацію дітей

15:05 Міг вибухнути будь-якої миті: у Києві знайшли нерозірвану бойову частину дрона

14:45 Авіакатастрофа на Хмельниччині: загинули легендарний льотчик «Антонова» та 23-річний штурман

14:33 Працевлаштування з бронюванням за 1,7 тис доларів: у столиці викрито чергову схему для ухилянтів

14:25 «Диявол ховається у дрібницях»: опонент Трампа про угоду США з Іраном

14:20 У росії в справі про вбивство затримали

КНИГА РЕЦЕПТІВ

Ніжна запіканка з кабачків, яку хочеться готувати знову і знову: простий рецепт

15:03 — 17 червня 2026

Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Кабачки — універсальний овоч, з якого можна приготувати безліч смачних страв. Якщо немає бажання довго стояти біля плити, чудовим рішенням стане запіканка з кабачків. Вона готується швидко та просто, а виходить ніжною і ароматною — смак сподобається і дорослим, і дітям, пише today.ua.

Рецепт запіканки з кабачків

Інгредієнти:

кабачки — 1 кг
цибуля — 3 шт.
плавлений сир — 4 шт.
яйця — 4 шт.
рослинна олія — 50 мл
сіль і спеції — за смаком

Приготування:

Кабачки добре помийте, обріжте кінчики та наріжте кружальцями приблизно по 0,5 см. Посоліть і залиште на 10 хвилин, щоб вони пустили сік, після чого його злийте.

Цибулю очистіть і наріжте півкільцями або кільцями. На розігрітій сковороді обсмажте її до прозорості, потім додайте кабачки та готуйте кілька хвилин, поки овочі не стануть м'якими.

Плавлений сир наріжте тонкими скибками, додайте до овочів і дочекайтеся, поки він розплавиться. Після цього перекладіть масу у форму для запікання.

Окремо збийте яйця з сіллю та спеціями, залийте ними овочі й акуратно перемішайте.

Запікайте у духовці, розігрітій до 180 °C, приблизно 40 хвилин до появи рум'яної скоринки.

Готову запіканку можна подавати як гарячою, так і охолодженою — у будь-якому варіанті вона залишається смачною та ніжною.

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

Читайте нас у Facebook

20

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія | Лист редакторові | Поскаржитися

Поділитися 0 | Поділитися | Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Тельцям — «Ієрофант» та досвід, Стрільцям — «Вісімка Жезлів» та прискорення, Водоліям — «Суд» та пробудження: Таро-прогноз на 17 червня

Зелень не зів'яне навіть через тиждень: лайфхак від шеф-кухаря

Газ для українців різко подорожчає: тарифи зростуть вже цієї осені

Як правильно використовувати капсули для прання: помилки та корисні лайфхаки

ПОПУЛЯРНЕ

1 Українські пенсіонери не чекатимуть на свої пенсії 40 років: суд поставив крапку у справі про скандальну постанову уряду
11 червня 2026 12:54

2 Археологічна сенсація: унікальні шапка та пояс скіфської доби, яким більше 2500 років, знайдені на Більському городищі
14 червня 2026 12:24

3 «Вона мучить мене вже багато років»: таємниця загибелі Діна Ріда, який кинув виклик США і СРСР, не розкрита і через 40 років
12 червня 2026 12:25

4 «Я стріляв по машині з літерою „Z“, але вигадав, що там були цивільні, аби тільки припинили мене катувати»: колишній полонений «азовець» написав книгу «Окраєць»
13 червня 2026 11:25

5 «Після влучання „Шахеда“ з-під завалів ми витягли десь 15 собак і котів»: волонтери спільноти «Київські кажани» допомагають постраждалим людям
9 червня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 17.06.26, вдень — sinoptik
Київ
+22° вологість: 46% тиск: 746 мм
вітер: 4 м/с, Західний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Літній печінковий паштет: незвично і неймовірно смачно
16 червня 2026 22:00

Готуємо гратен: картопля виходить ароматна та кремова
16 червня 2026 20:06

Хачапурі на шампурах: Ектор дав рецепт оригінальної закуски, що готується на мангалі
16 червня 2026 17:03

Тонкі та дуже смачні млинці з кабачків: ділимося легким рецептом
16 червня 2026 15:05

Легкий і свіжий грецький соус дзадзики: «ідеально до м'яса, овочів або просто з хлібом»
16 червня 2026 12:56

Новини партнерів

Мапа сайту

Новини | Україна | Політика | Гроші | Події
Світ | Пряма лінія | Блоги | Спорт | Футбол
Культура | Шоу-бізнес | Фігурка дня | Суспільство | Стиль життя
Книга рецептів | Люди та звірі | Життєві історії | 25 років потому
Історія сучасності | Наука та технології | Клуб споживачів | Запитайте у Фактів
Іменинники дня | Гороскоп | Курс валют | ФотоФакти | Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом fakty.ua

© 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.