Летний диетический рецепт, легкий и полезный. Для тех, кто может сделать небольшое отступление от диеты, в соус рекомендуется добавлять немного майонеза, для тех же кто следит за фигурой в качестве заправки подойдет натуральный йогурт с пряными добавками. Добавки можно подобрать на свой вкус или воспользоваться этим рецептом.

Необходимые продукты

- 250 грамм моркови
- 250 грамм кабачков
- Одна луковица
- Одно яйцо
- 75 грамм манной крупы
- 250 мл. овощного бульона
- Растительное масло
- Перец и соль по вкусу
- Один острый перчик (не обязательно)
- Зубчик чеснока

Для соуса

- 100 грамм натурального йогурта
- 30 грамм майонеза
- Чайная ложка готовой горчицы
- Небольшой пучок зеленого лука
- Зубчик чеснока
- Черный молотый перец

Приготовление

Лук и чеснок мелко нарезать. Перец разрезать вдоль, удалить все семена, мякоть измельчить. Морковь натереть на средней терке, кабачки – на крупной. Мелко нарезать зеленый лук.

В кастрюле с толстым дном разогреть столовую ложку растительного масла, обжарить чеснок и лук. Влить овощной бульон, довести до кипения, всыпать манку и постоянно помешивая варить до загустения. Огонь сделать самый маленький и варить до готовности крупы. Остудить, добавить яйцо и вымешать смесь. Получившуюся массу разделить на две части. В одну добавить морковку, в другую – отжатый кабачок. Посолить и поперчить по вкусу. Мокрыми руками сформировать небольшие котлетки и обжарить в растительном масле по пять минут. Сложить в сковородку и довести до готовности в духовке.

Для приготовления соуса смешать йогурт и майонез, добавить специи, мелко нарезанный зеленый лук и измельченный чеснок, посолить и поперчить по вкусу. По желанию можно добавить свежий или маринованный огурчик (его мелко нарезать) и зелень. Подавать соус охлажденным.

Рецепт предоставлен: otvetin.ru