

Оладьи из кабачка с отрубями и сыром

Авторы: диетолог – Асият Хачирова, шеф-повар Григорий Мосин

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 20 минут

Кабачки не содержат кислот и грубых волокон. Блюда из них нежные и легкие для желудка. А добавление отрубей поможет восполнить норму клетчатки и очистит организм от шлаков и токсинов.

Ингредиенты

Кабачки – 2 шт.

Отруби – 4 ст.л.

Рисовая мука – 50 г

Яйцо – 2 шт.

Сыр сулугуни – 50 г

Греческий йогурт – 1 уп.

Зелень – 1/3 пучка

Соль по вкусу

Растительное масло для смазывания сковороды

1

Молодые кабачки помыть и натереть на мелкой терке, лишнюю воду отжать. Отжатую смесь переложить в удобную миску.

2

Добавьте мелко измельченную любимую зелень, отруби, соль и перемешайте до однородности.

3

Вбейте в массу яйца.

4

Сыр натрите на терке и разделите на части. Одну часть вмешайте в тесто, а вторую оставьте для украшения.

5

По необходимости добавьте в тесто рисовую муку до консистенции густой сметаны.

6

Разогрейте сковороду и протрите поверхность растительным маслом. Столовой ложкой выкладывайте на сковороду смесь в виде оладьев. Жарьте оладушки с каждой стороны по 2-3 минуты на слабом огне.

7

Подавайте оладьи теплыми. Посыпьте сверху оставшимся сыром. Греческий йогурт отлично выступит в виде соуса.

NB!

Добавление отрубей в ежедневный рацион способно оказать невероятную пользу организму в виде: регуляции работы кишечника, восстановления микрофлоры, нормализации сахара и холестерина.

Приятного аппетита!