

## Овсянка с сыром, кабачком и орехом

Авторы: диетолог – Асият Хачирова, шеф-повар Григорий Мосин  
Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии  
Время приготовления: 15 минут



*Адыгейский сыр, благодаря своему натуральному составу, дает максимум пользы для организма и рекомендован при лечебном питании.*

### Ингредиенты

Овсянка – 100 г  
Адыгейский сыр – 50 г  
Кабачок – 1/3 шт.  
Сельдерей – 1/3 шт.  
Кедровый/ грецкий орех – 10 г  
Курага – 20 г  
Вода – 250 мл  
Соль по вкусу

1

Овсянку погрузить в кастрюлю с кипящей водой в соотношении 1:1,5, слегка посолите и оставить запариваться на выключенном огне.

2

Готовим тар-тар из кураги орехов, сельдерея и кабачка: рубим все ингредиенты мелким кубиком

3

Нарежьте сыр кубиками по 2 см. Разогрейте сухую сковороду. Поместите на нее кубики сыра и обжарьте с каждой стороны до легкой золотистой корочки

4

Готовую горячую овсянку смешайте в кастрюле с сырыми кубиками овощей. Переложите кашу в глубокую тарелку и сверху положите кубики сыра.

*Такое нежное сочетание ингредиентов, дополненное мягким сливочным вкусом сыра и орехом, обязательно полюбит вас и вашим близким.*

*Приятного аппетита!*