

Кабачковые оладушки с болгарским перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **58.76 ккал.**
Белки: **2.44 г.**
Жиры: **1.07 г.**
Углеводы: **9.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-oladushki-s-bolgarskim-percem/>

Ингредиенты:

- кабачок - 2 шт
- болгарский перец - 1/2 шт
- яйцо - 1 шт
- чеснок - 7 г
- укроп - по вкусу
- петрушка - по вкусу
- мука цельнозерновая - 1/2 ст
- соль - по вкусу

Приготовление:

Кабачки натереть на мелкой тёрке и отжать лишнюю жидкость, болгарский перец мелко порезать, зелень измельчить, добавить яйцо, соль и пропущенный через пресс чеснок. Всё хорошо перемешать и постепенно добавлять муку, пока масса не станет однородной, затем тесту дать постоять минут 20. Хорошо разогреваем масло на сковороде и столовой ложкой выкладываем тесто, слегка разравнивая его по поверхности. Жарить нужно на среднем огне по паре минут с каждой стороны.