

# Кабачки с лисичками под сливочно-чесночным соусом с



1 ч 10 мин

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ



4 порции

Калорийность: 297 Ккал

Белки: 6.2 грамм

Жиры: 18.2 грамм

Углеводы: 27.9 грамм



11 ингредиенты

# Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Пшеничная мука	3 ст. л.
Растительное масло	2 ст. л.
Соль	по вкусу
Молоко	150 мл
Сливочное масло	30 г
Кабачки	600 г
Лук репчатый	1 штука
Помидоры	3 штуки
Чеснок	1 головка
Лисички	350 г
Зелень	по вкусу

# Инструкция

1. Режем лисички маленькими кусочками и ставим варить на 20 мин.
2. Пока варятся лисички режем кабачки кубиками с ребром в 1,5 см, и лук мелко.
3. Режем помидоры маленькими кусочками и давим чеснок.
4. Лисички уже готовы, сливаем воду, скидываем их в большую сковородку с маслом растительным и ждем, пока выкипят остатки воды.
5. Добавляем лук, кабачки и соль, оставляем жариться.
6. Начинаем готовить соус. Масло сливочное растапливаем на маленькой сковородке, кидаем помидоры, тушим их минут 15.
7. Добавляем чеснок и молоко, затем муку, тщательно перемешиваем, готовим ещё минут 5, не забываем мешать кабачки с грибами, в конце добавляем зелень и соль, он должен получиться по консистенции как овсянка «размазня».
8. Как кабачки прожарятся выкладываем на тарелку и сверху льём наш соус.