

Как приготовить икру из кабачков?

С приходом нынешней осени я столкнулась с «проблемой» - Что делать с кабачками? Дожливое лето наградило нас богатым урожаем тыквенных. Всё ещё помня вкус из детства, и ранее перепробовав множество традиционных рецептов, я пришла к окончательному рецепту, которым и воспользовалась в этом году.

Первое, на что следует обратить внимание – не ждать пока плоды перезреют, икра будет вкуснее и нежнее, если взять молодые кабачки (в них семечки недозрелые, либо ещё совсем не завязались).

Второе – конечный продукт должен быть полезным. От рецептов с майонезом, большим количеством масла и от тех, где кабачки обжаривают, сразу отказываемся.

Третье – простота приготовления. Любая хозяйка отдаёт предпочтение несложным заготовкам.

Окончательный вкусный, полезный и несложный рецепт, включает в себя следующие ингредиенты:

кабачки, готовые чищенные – 2 кг,
помидоры – 1 кг.,
лук репчатый – 0.5 кг.,
томатная паста натуральная – 250 г. (тёмно- красного цвета, при добавлении блюда не загустевают, обычно продают в стеклянных банках),
морковь – 0.5 кг.,
перец сладкий – 2-3 шт.,
чеснок – 1 головка,
перец горошек- 5-6 шт.,
масло подсолнечное – 200 гр.,
соль – 1 ст. л.,
сахар- 1 ст. л. (добавляем по вкусу, если помидоры кислые).

Порядок приготовления:

Небольшие кабачки следует избавить от кожуры и серединки, разрезать на 4-6 частей и опустить в пароварку на 20 минут, пока они не станут мягкими, оставить остыть и стечь лишней жидкости.

Обладательницы мультиварки могут воспользоваться ею и запечь кабачки (20 минут).

Далее всыпаем в кастрюлю с прогретым маслом соль, сахар и опускаем мелко порубленный лук, который готовится около 5-ти минут.

Туда же добавим мелко натёртую морковь, тушим 10 минут.

Затем режем небольшими кусочками болгарский перец и также опускаем в кастрюлю, помешивая массу, держим на огне ещё 5 минут. Кастрюлю убираем с огня.

Вот и подошло время кабачков, их необходимо измельчить блендером до состояния пюре, также поступить с овощами в кастрюле. Кабачковое пюре выкладываем к овощному.

Затем следует измельчить помидоры. Здесь можно использовать мясорубку, блендер и т.п. Помидоры вливаем в общую кастрюлю, всё тщательно перемешиваем и ставим на плиту варить.

Как только икра закипит, её следует тушить ещё 20 минут на маленьком огне.

В конце выкладываем томатную пасту, приправы, измельчённый чеснок, всё хорошо перемешивая, тушим около 10 минут.

Теперь наполняем стерилизованные баночки, закрываем крышками и укрываем тёплым покрывалом на сутки.

Хранят её, как и любую другую заготовку, в подвале, кладовой, либо просто в тёмном прохладном месте.

Этот рецепт не представит сложности, если под рукой есть блендер, с помощью которого очень легко измельчить все овощи.