



# КАБАЧКИ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 641.55  
ББК 36.997  
К12

К12      **Кабачки.** Кабачки. На сковороде, в духовке и на зиму / **Кабачки.**  
Вкусная икра, салаты, закуски, оладьи — Москва: Издательство АСТ,  
2024. — 128 с.

ISBN 978-5-17-163303-5 (Серия «Коротко и ясно»)

ISBN 978-5-17-163304-2 (Серия «Четко и по делу»)

В этой книге собраны лучшие рецепты из кабачков, каждый из которых приятно удивит вас и ваших домашних. С ней вы попробуете много новых блюд, которые разнообразят ежедневное и праздничное меню, а также узнаете секреты приготовления вкусной и здоровой еды из кабачков, которая поможет сохранить ваше здоровье.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-163303-5  
(Серия «Коротко и ясно»)  
ISBN 978-5-17-163304-2  
(Серия «Четко и по делу»)

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2024

# Содержание

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>КАБАЧКИ</b> .....                                      | 9  |
| <b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ КАБАЧКОВ</b> .....                 | 9  |
| Салат из кабачков с грибами .....                         | 9  |
| Салат из кабачков с раками .....                          | 10 |
| Салат из сырых кабачков .....                             | 11 |
| Салат из кабачков с луком .....                           | 11 |
| Салат из кабачков с чесноком и луком .....                | 12 |
| Салат из кабачков с растительным маслом .....             | 12 |
| Салат из кабачков с майонезом .....                       | 12 |
| Салат из кабачков с хреном .....                          | 13 |
| Салат из кабачков с помидорами .....                      | 13 |
| Салат с адыгейским сыром .....                            | 14 |
| Салат из консервированных кабачков<br>с курицей .....     | 14 |
| Салат из кабачков с солеными огурцами<br>и яблоками ..... | 15 |
| Салат из маринованных кабачков и яблок .....              | 16 |
| Салат из маринованных кабачков<br>с картофелем .....      | 16 |
| Салат из маринованных кабачков<br>с кислым молоком .....  | 16 |
| Салат из маринованных кабачков с хреном .....             | 17 |
| Паштет из кабачков с брынзой .....                        | 17 |
| Яичница с кабачком .....                                  | 18 |
| Закуска из кабачков и зеленого лука .....                 | 18 |
| Кабачки с укропом .....                                   | 19 |
| Закуска из кабачков и сельдерея .....                     | 19 |
| Кабачки с уксусом .....                                   | 20 |
| Кабачки, жаренные в яйце .....                            | 20 |
| Кабачки по-итальянски .....                               | 21 |
| Горячая закуска из кабачков .....                         | 21 |
| Кабачок, фаршированный сыром .....                        | 22 |



## КАБАЧКИ

---

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Кабачки, фаршированные творогом.....                       | 23 |
| Кабачки с редькой.....                                     | 23 |
| Закуска из кабачков с курицей.....                         | 24 |
| Кабачки тушеные с йогуртом.....                            | 24 |
| Молочный соус.....                                         | 25 |
| Кабачки под молочным соусом.....                           | 25 |
| Сметанный соус.....                                        | 25 |
| Жареные кабачки с грибами и помидорами.....                | 26 |
| Закуска из тушеных овощей.....                             | 26 |
| Кабачки, запеченные с луком.....                           | 27 |
| Икра из кабачков.....                                      | 28 |
| Икра из кабачков и баклажанов.....                         | 28 |
| Закуска из кабачков с курицей.....                         | 29 |
| Салат из кабачков и крабового мяса.....                    | 30 |
| Кабачки с простоквашей.....                                | 30 |
| Кабачки в кляре с арахисом.....                            | 31 |
| Острая кабачковая икра.....                                | 31 |
| Икра из кабачков и капусты.....                            | 32 |
| Закуска из кабачков, зеленого горошка и моркови.....       | 33 |
| Закуска из тушеных кабачков и свежих помидоров.....        | 33 |
| Закуска из кабачков и баклажанов.....                      | 34 |
| Закуска из кабачков и зелени.....                          | 35 |
| Кабачки, тушеные с капустой.....                           | 35 |
| Закуска из соленых кабачков и консервированной фасоли..... | 36 |
| Закуска из кабачков и шампиньонов.....                     | 36 |
| Кабачки, тушеные в томатном соусе.....                     | 37 |
| Кабачки с ветчиной.....                                    | 38 |
| Кабачки с фасолью и морковью.....                          | 38 |
| Закуска из кабачков и стручковой фасоли.....               | 39 |
| Закуска из кабачков и соленых огурцов.....                 | 39 |
| Острая закуска из кабачков и фасоли.....                   | 40 |
| Закуска из кабачков и лука.....                            | 41 |
| Закуска из кабачков и помидоров.....                       | 41 |
| Запеченные кабачки.....                                    | 42 |
| Кабачки по-английски.....                                  | 42 |
| Кабачки по-римски.....                                     | 43 |
| Кабачки с луком и помидорами.....                          | 44 |
| Рататуй.....                                               | 44 |
| Жареные кабачки.....                                       | 45 |

## СОДЕРЖАНИЕ

---

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| Кабачки с чесноком.....                               | 45        |
| Закуска из кабачков и огурцов.....                    | 46        |
| Кабачки в тесте.....                                  | 46        |
| Тушеные кабачки.....                                  | 47        |
| Острые бутерброды с консервированными кабачками.....  | 47        |
| Кабачки, фаршированные ветчиной.....                  | 48        |
| Пикантный шашлык.....                                 | 48        |
| Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками..... | 49        |
| <b>СУПЫ</b> .....                                     | <b>50</b> |
| Овощной суп.....                                      | 50        |
| Суп с сыром и яйцом.....                              | 50        |
| Овощной суп с молоком.....                            | 51        |
| Молочный суп с кабачками и картофелем.....            | 51        |
| Молочный суп с кабачками, репой и вермишелью.....     | 52        |
| Суп с фасолью и кабачками.....                        | 53        |
| Кабачковый суп с морковью.....                        | 53        |
| Суп с кабачками и грибами.....                        | 54        |
| Суп-пюре из кабачков.....                             | 54        |
| <b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b> .....                            | <b>55</b> |
| Овощное рагу.....                                     | 55        |
| Мусака с рисом.....                                   | 56        |
| Ризотто с кабачками.....                              | 57        |
| Пюре из кабачков.....                                 | 57        |
| Оладьи из кабачков.....                               | 58        |
| Оладьи из кабачков с грибным соусом.....              | 58        |
| Блины из кабачков.....                                | 59        |
| Суфле из кабачков.....                                | 60        |
| Жареные кабачки с молодым картофелем.....             | 60        |
| Пудинг из кабачков.....                               | 61        |
| Запеканка из кабачков.....                            | 61        |
| Запеканка из тертых кабачков.....                     | 62        |
| Запеканка из кабачков с миндалем.....                 | 62        |
| Запеканка из кабачков под сырным соусом.....          | 63        |
| Запеканка из кабачков, яиц и сыра.....                | 63        |
| Запеканка из кабачков и курицы.....                   | 64        |
| Котлеты из кабачков и картофеля.....                  | 65        |
| Кабачки с котлетным фаршем.....                       | 65        |
| Кабачки с творожным фаршем.....                       | 66        |

## КАБАЧКИ

---

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| Кабачки, фаршированные рисом и мясом .....           | 66        |
| Фаршированные кабачки.....                           | 67        |
| Кабачки с треской .....                              | 68        |
| Кабачки, тушенные с морковью и луком.....            | 69        |
| Кабачки, тушенные с картофелем и мясом.....          | 70        |
| Кабачки, тушенные с мясом и грибами .....            | 70        |
| Кабачки, жаренные с мясом .....                      | 71        |
| Кабачки с рисом .....                                | 71        |
| Кабачки с белой фасолью и помидорами.....            | 72        |
| Кабачки с маринованными грибами.....                 | 72        |
| Кабачки с грудинкой.....                             | 73        |
| Кабачки, запеченные с мясом .....                    | 74        |
| Чоп-кебаб .....                                      | 74        |
| Кабачки с креветками.....                            | 75        |
| Цукеты.....                                          | 75        |
| Кабачковые котлеты .....                             | 76        |
| Шашлык с кабачками по-болгарски.....                 | 77        |
| Говяжье сердце с кабачками.....                      | 77        |
| Кабачки, фаршированные треской .....                 | 78        |
| Рыба с кабачками по-домашнему.....                   | 79        |
| Судак с кабачками .....                              | 79        |
| Рыба с кабачками в горшочке.....                     | 80        |
| Лосось с кабачками и сладкой лимонной подливкой..... | 81        |
| <b>ЦУКИНИ .....</b>                                  | <b>83</b> |
| <b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ .....</b>                        | <b>83</b> |
| Салат из цукини .....                                | 83        |
| Цукини по-венециански .....                          | 84        |
| Салат с соусом «Блю-чиз» .....                       | 84        |
| Закуска из цукини, сладкого перца и сыра фета.....   | 85        |
| Оладьи из цукини с брынзой .....                     | 86        |
| Маффины из цукини.....                               | 86        |
| Рулетики из цукини.....                              | 87        |
| <b>СУПЫ .....</b>                                    | <b>88</b> |
| Суп из цукини.....                                   | 88        |
| Суп-пюре из цукини и карри.....                      | 88        |

## СОДЕРЖАНИЕ

---

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| Суп-пюре из цукини и шампиньонов .....                          | 89         |
| Крем-суп из цукини с креветками .....                           | 90         |
| <b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА .....</b>                                      | <b>91</b>  |
| Рис с цукини и куриным мясом<br>в лимонно-сливочном соусе ..... | 91         |
| Запеканка из руколы и цукини .....                              | 91         |
| Жареный картофель с цукини .....                                | 92         |
| Киш с курицей и цукини .....                                    | 93         |
| Лодочки из цукини с пятью разными начинками.....                | 94         |
| Овощная запеканка.....                                          | 96         |
| Цукини, фаршированные беконом и луком .....                     | 97         |
| Фаршированные цукини .....                                      | 98         |
| Цукини с картофелем со сметаной .....                           | 99         |
| Спагетти по-милански .....                                      | 99         |
| Спагетти с цукини.....                                          | 100        |
| Флан из цукини.....                                             | 101        |
| Цукини с мясом.....                                             | 101        |
| Рыбная запеканка с овощами .....                                | 102        |
| <br>                                                            |            |
| <b>ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ .....</b>                                 | <b>103</b> |
| Стерилизованные кабачки .....                                   | 103        |
| Кабачки консервированные без стерилизации .....                 | 103        |
| Кабачки по-болгарски .....                                      | 104        |
| Кабачки по-итальянски .....                                     | 105        |
| Кабачки по-польски .....                                        | 105        |
| Кабачки по-молдавски .....                                      | 106        |
| Кабачки по-украински .....                                      | 107        |
| Консервированные кабачки с хреном .....                         | 107        |
| Кабачки в томатном соусе .....                                  | 108        |
| Кабачки в яблочно-свекольном соке.....                          | 109        |
| Икра из кабачков со специями .....                              | 110        |
| Кабачки в яблочном соке с чесноком .....                        | 110        |
| Кабачки в яблочном соке с морковью .....                        | 111        |
| Фаршированные кабачки .....                                     | 112        |
| Острые кабачки .....                                            | 113        |
| Маринованные кабачки с чесноком.....                            | 113        |

## КАБАЧКИ

---

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Икра из кабачков .....         | 114 |
| Кабачки по-польски .....       | 115 |
| Кетчуп с кабачками .....       | 115 |
| Соленье из кабачков .....      | 116 |
| Кабачки в заливке .....        | 116 |
| Кабачки в сладкой заливке..... | 117 |
| Трехцветный салат .....        | 117 |
| Кабачки по-мелитопольски.....  | 118 |
| Кабачки с гвоздикой .....      | 119 |

## **ДЕСЕРТЫ**.....120

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Сладкий пирог из кабачков.....       | 120 |
| Сладкие оладьи из кабачков .....     | 120 |
| Сладкий тарт с кабачком .....        | 121 |
| Кекс .....                           | 122 |
| Варенье из кабачков .....            | 123 |
| Варенье «Янтарное».....              | 124 |
| Варенье из кабачков и апельсина..... | 125 |



# КАБАЧКИ

Кабачок привезли в Европу из Центральной Америки в XVI веке как декоративное растение. Но попробовали его плоды европейцы только спустя двести лет. С тех пор кабачок прочно прижился на грядках. Сегодня его выращивают практически все, у кого есть дачи. «Тебе кабачок не нужен?» – часто мы слышим этот вопрос от знакомых дачников.

Сырой кабачок богат витаминами B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP (ниацин, или никотиновая кислота), витамином C. В нем содержится фолиевая, пантотеновая кислоты, минеральные соли калия, кальция, магния, фосфора, железа.

Кабачок тушат, жарят, запекают, маринуют, солят и консервируют. Итальянские повара в XVIII веке включали в блюда недозревшие плоды. Их нейтральный вкус и запах позволял перенять вкус других продуктов в блюде, придавая им особую нежную консистенцию.

Есть блюда из кабачка, известные на весь мир. Например, рататуй. А кабачковая игра – легенда СССР – триумфально дошла до наших дней.

## Салаты и закуски из кабачков

### Салат из кабачков с грибами

#### Ингредиенты:

- 300 г кабачков<sup>1</sup>
- 100 г консервированных грибов
- 1–2 соленых огурца

<sup>1</sup> В среднем молодой кабачок весит 180–250 граммов.

100 г – половина кабачка.

200 г – 1 небольшой молодой кабачок.

250 г – 1 среднего размера кабачок.

300 г – 1 крупный кабачок или 1 ½ молодого кабачка.



## КАБАЧКИ

---

- 150 г вареного куриного мяса
  - 1 помидор
  - 60 г майонеза
  - 60 мл растительного масла
  - 40 г муки
  - Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу
- 

### **Способ приготовления:**

Вымытые и очищенные от кожуры кабачки нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Остальные продукты пропустить через мясорубку, добавить майонез и перемешать. Полученную смесь выложить ложкой на каждый кружочек кабачка и украсить укропом.

## Салат из кабачков с раками

---

### **Ингредиенты:**

- 400 г кабачков
  - 30 раков
  - 150 г консервированного зеленого горошка
  - 100 г сельдерея
  - 2 яйца
  - 2 свежих огурца
  - 1 помидор
  - 150 г майонеза
  - Укроп, петрушка, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу
- 

### **Способ приготовления:**

Раков промыть, залить соленой кипящей водой, добавить зелень укропа и петрушки, варить до готовности. Кабачки очистить, разрезать на полоски и отварить в подсоленной воде. Огурцы,

---

400 г – 2 молодых кабачка или 1 крупный.

500 г – 2 средних кабачка.

600 г – 3 молодых или 2 средних кабачка.

800 г – 4 молодых, 3 средних или 2 крупных кабачка.

1 кг – 5 молодых, 4 средних, 3 крупных кабачка.

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ КАБАЧКОВ

---

сваренные вкрутую яйца и сельдерей нарезать соломкой. Раковые шейки и кабачки нарезать кубиками, все перемешать, добавить зеленый горошек, сахар, соль и перец. Заправить салат майонезом и дать настояться. Перед подачей к столу салат украсить дольками помидора и зеленью.

### Салат из сырых кабачков

---

#### Ингредиенты:

- 300 г кабачков
  - 1 головка репчатого лука
  - 10 г хрена
  - 150 г майонеза
  - Петрушка, укроп, зеленый лук, черный молотый перец, соль по вкусу
- 

#### **Способ приготовления:**

Кабачки очистить и натереть на крупной терке, смешать их с мелко нарезанным репчатым луком и натертым на мелкой терке хреном. Добавить перец, соль, мелко нарезанную зелень, заправить майонезом и подать к столу.

### Салат из кабачков с луком

---

#### Ингредиенты:

- 300 г кабачков
  - 200 г помидоров
  - 1 головка репчатого лука
  - Зеленый лук, сметана, кориандр, укроп, петрушка, соль по вкусу
- 

#### **Способ приготовления:**

Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Добавить нарезанные кольцами репчатый лук и помидоры, мелко нарезанные зеленый лук и зелень укропа и петрушки, добавить кориандр. Посолить, заправить сметаной и подать к столу.

### Салат из кабачков с чесноком и луком

---

#### Ингредиенты:

- 200 г кабачков
  - 2 зубчика чеснока
  - 1 головка репчатого лука
  - 10 г горчицы
  - 30 мл растительного масла
  - Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу
- 

#### Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук.

Затем чеснок растереть с солью, смешать с растительным маслом, горчицей, перцем и мелко нарезанной зеленью укропа. Полученной смесью заправить кабачки и подать к столу.

### Салат из кабачков с растительным маслом

---

#### Ингредиенты:

- 200 г кабачков
  - 30 мл растительного масла
  - 2 ст. л. столового уксуса
  - Петрушка, укроп, специи, черный молотый перец, соль по вкусу
- 

#### Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками, заправить уксусом и растительным маслом. Затем дать настояться в течение часа. Выложить кабачки в салатницу, посыпать измельченной зеленью, специями, посолить, поперчить и подать к столу.

### Салат из кабачков с майонезом

---

#### Ингредиенты:

- 600 г кабачков
- 3 яйца

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ КАБАЧКОВ

---

- 60 мл растительного масла
  - 5 г горчицы
  - Сок 1 лимона
  - Черный молотый перец, соль по вкусу
- 

### ***Способ приготовления:***

Кабачки вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде, затем нарезать ломтиками. Смешать растительное масло, желтки яиц, горчицу, лимонный сок, перец и соль. Нарезанные кабачки залить приготовленным майонезом, выложить в салатницу и подать к столу.

## Салат из кабачков с хреном

---

### **Ингредиенты:**

- 200 г кабачков
  - 1 головка репчатого лука
  - 10 г натертого хрена
  - 100 г майонеза
  - Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу
- 

### ***Способ приготовления:***

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. После этого майонез смешать с мелко нарезанным репчатым луком, натертым на мелкой терке хреном и измельченной зеленью петрушки, посолить, поперчить. Полученную массу смешать с натертыми кабачками, украсить зеленью и подать к столу.

## Салат из кабачков с помидорами

---

### **Ингредиенты:**

- 600 г кабачков
  - 3–4 помидора
  - 80 мл растительного масла
  - 10 мл лимонного сока
  - 4 зубчика чеснока
  - Укроп, соль по вкусу
-