

Состав:

2 небольших кабачка

2 моркови среднего размера

½ пучка петрушки

1 ст.л. свежевыжатого лимонного сока

соль

перец черный молотый – по вкусу

Рецепт гарнира из кабачков и моркови:

Кабачки и морковь промыть. Морковь очистить. У кабачков удалить плодоножку.

С использованием приспособления для чистки картофеля нарезать морковь и кабачки тонкими длинными полосками (получаются полоски толщиной 1-2 мм).

Нарезанную таким образом морковь потушить на среднем огне в сотейнике с добавлением оливкового масла в течение 5-7 минут. После чего к моркови добавить аналогичным образом нарезанные кабачки, сбрызнуть овощи свежевыжатым лимонным соком, посолить, поперчить, аккуратно перемешать и продолжать готовить еще в течение 5-7 минут.

Петрушку промыть, обсушить и мелко порубить, добавить в сотейник к моркови и кабачкам, накрыть крышкой и снять с огня.

Этот гарнир из кабачков и моркови прекрасно подойдет к мясу, птице или рыбе.

Приятного аппетита!