

## Кабачковые оладьи с дзадзики

Легкие, пышные и вкусные оладьи из кабачков с пикантным греческим дипом дзадзики - это идеальный ужин для летнего вечера! В дзадзики я влюбилась, когда была на Родосе, он безумно вкусен с хлебом, нежирным мясом, овощами и, конечно же, кабачковыми оладьями. Данный пошаговый рецепт с фото оладий из кабачков брала из привезенной книжки "Греческая кухня". Специально для худеющих - калорийность диетических кабачковых оладий очень мала!



### Ингредиенты

Кабачковые оладьи:	
Кабачок	800 г
Морковь	1/3 шт.
Лук зеленый или порей	2 ст.л
Яйцо	1 шт.
Мука	3-4 ст.л
Растительное масло для жарки	
Соль по вкусу	
Для дзадзики:	
Греческий йогурт	200 г
Огурец мелкий	2 шт.
Уксус белый	1 ч.л.
Чеснок зубчик	2-3 шт.
Растительное (или оливковое) масло	1,5 ст.л
Соль	

[Таблица мер и весов](#)

## 1 Шаг 1



Сначала сделаем дзадзики, чтобы он настоялся в холодильнике. Греческий йогурт отличается от обычного более плотной структурой, поэтому если в магазине купить не получилось, возьмите обычный хороший натуральный йогурт без добавок в 20м количестве и отвесьте его пару часов. Огурцы помойте, срежьте кончики и кожуру.

## 2 Шаг 2



Натрите огурцы на мелкой терке и хорошо отожмите жидкость. Положите в миску. Добавьте раздавленный чеснок и посолите.

## 3 Шаг 3



Перемешайте, влейте уксус и добавьте йогурт.

## 4 Шаг 4



размешайте и в последнюю очередь влейте растительное масло. Я добавила греческое оливковое и

## 5 Шаг 5



перемешала. Дзадзики готов. Уберите в холодильник.

## 6 Шаг 6



Теперь пора приступить к приготовлению вкусных кабачковых оладий по моему рецепту. Кабачки почистите и натрите на крупной терке.

## 7 Шаг 7



добавьте натертую на мелкой терке морковку. Ее нужно совсем немного, не столько для вкуса, сколько для красивого цвета)

## 8 Шаг 8



Добавляем мелкопорезанный зеленый лук или лук-порей. Разбиваем яйцо, солим.

**9** Шаг 9



Размешиваем равномерно. Кабачок начнет давать сок.

**10** Шаг 10



добавляем муку. В зависимости от сочности кабачка ее может понадобится больше или меньше. Критерий - сок не отделяется от общей массы.

**11** Шаг 11



размешайте и приступайте к жарке оладий.

**12** Шаг 12



Разогрейте сковороду и налейте растительное масло. Огонь небольшой. Столовой ложкой выкладываем немного кабачкового теста и разравниваем в лепешечку.

**13** Шаг 13



Жарим с 2х сторон до образования золотистой корочки.

**14** Шаг 14



Вот и готовы пышные и вкусные оладьи из кабачков по моему рецепту. Подавать их нужно теплыми с дзадзики. Приятного аппетита!