**Наггетсы из кабачков брусочками в духовке**

**Ингредиенты**

Кабачки – 2 шт. (700 г)

Соль – 2/3 ч. л.

Яйца С1 – 2 шт.

Сыр твёрдый – 70 г

Панировочные сухари – 4 ст. л.

Чеснок молотый – 1 ч. л.

Чёрный молотый перец - щепотка

Паприка молотая – 1 ч. л.

Орегано (душица) – 0,5 ч. л.

Мука – 2 ст. л.

**Соус для кабачковых брусочков**

Сметана – 4 ст. л.

Чеснок – 1 зубчик

Укроп – 2 веточки

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Подготовим ингредиенты. Кабачки для приготовления наггетсов лучше взять молодые, в них маленькие семена, которые удалять не нужно. Моем их, отрезаем плодоножки и кончики.

**Шаг 2**

Разрезаем кабачки сначала пополам, затем ещё раз пополам и на небольшие и удобные тонкие брусочки примерно 1,5 см толщиной. Каждый брусочек получается около 6-7 см в длину и 1,5 см толщиной.

**Шаг 3**

Перекладываем в миску и посыпаем 2/3 чайной ложкой соли. Перемешиваем, втирая соль в брусочки и отставляем пока в сторону. Через 5 минут станет выделяться жидкость, которую мы затем сольём.

**Шаг 4**

Подготовим панировку для кабачковых брусочков. В миску насыпаем 4 столовые ложки панировочных сухарей, добавляем в них 1 чайную ложку молотого чеснока, 1 чайную ложку молотой паприки, щепотку чёрного молотого перца и 1/2 чайной ложки сухого орегано (другое название - душица). Перемешиваем.

**Шаг 5**

Твёрдый сыр натираем на мелкой стороне тёрки и отправляем в панировку. Снова перемешиваем.

**Шаг 6**

2 яйца разбиваем в миску и взбалтываем вилкой.

**Шаг 7**

Сливаем выделившуюся жидкость из кабачков, перекладываем их в ёмкость и посыпаем мукой.

**Шаг 8**

Закрываем ёмкость крышкой и встряхиваем, чтобы мука равномерно распределилась по брусочкам – так будет быстрее, нежели обвалить каждый брусочек в муке.

**Шаг 9**

Обваленные в муке брусочки обмакиваем в яйце.

**Шаг 10**

Затем наггетсы обваливаем в панировочной смеси с сыром.

**Шаг 11**

Противень для запекания застилаем пергаментной бумагой и перекладываем на него кабачковые брусочки и отправляем запекаться в предварительно разогретую духовку до 200 градусов на 25 минут.

**Шаг 12**

Пока брусочки запекаются, подготовим соус, который идеально подходит для нашей закуски. В миске смешиваем 4 столовые ложки сметаны, пропущенный через пресс зубчик чеснока и 2 веточки мелко нарезанного укропа. Чуть солим и перемешиваем. Соус готов!

**Шаг 13**

Достаём кабачковые наггетсы из духовки. Они получаются очень вкусные, мягкие внутри с хрустящей сырной корочкой снаружи.

**Шаг 14**

Приготовленные кабачки брусочками (наггетсы) в духовке с сыром и чесноком в панировке подаём горячими и кушаем с приготовленным сметанным соусом.

Приятного аппетита!