**Лодочки из кабачков с фаршем в духовке**

**Ингредиенты**

Кабачки - 3 шт.

Фарш (любой) - 500 г

Лук репчатый - 1 шт. (среднего размера)

Морковь - 1 шт. (среднего размера)

Сыр твердый - 150 г

Чеснок - 4-5 зубчиков

Сметана 20% жирности – 3-4 ст. л.

Перец черный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Специи (хмели-сунели, итальянские травы) – по вкусу

Растительное масло – 4 ст. л.

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Подготовим продукты по списку для приготовления лодочек из кабачков. Кабачки лучше взять ровные, одного размера и молодые – в них маленькие мягкие семена. Фарш можно взять любой, у нас смешанный (свинина 50% и говядина 50%).

**Шаг 2**

Первым делом подготовим кабачки. Моем их, отрезаем плодоножки и кончики.

**Шаг 3**

Разрезаем кабачок вдоль пополам, делаем в центре кабачка несколько крестообразных надрезов и с помощью чайной ложки аккуратно вынимаем мякоть, оставив стенки толщиной в 1 см. Если семена крупные, то их удаляем.

**Шаг 4**

Нарезаем мелко кабачковую мякоть. Далее мы её отправим в зажарку.

**Шаг 5**

Мелко нарезаем очищенный репчатый лук.

**Шаг 6**

Морковь чистим и натираем на крупной тёрке.

**Шаг 7**

На сковороде разогреваем растительное масло и обжариваем лук до легкой золотистости.

**Шаг 8**

Отправляем к нему натёртую морковь и обжариваем вместе пару минут.

**Шаг 9**

Затем добавляем кабачковую мякоть и продолжаем обжаривать всё вместе ещё минуты три-четыре. Снимаем с плиты. Пусть остынет.

**Шаг 10**

Остывшую зажарку отправляем в миску с фаршем. Солим, перчим, добавляем специи и всё тщательно перемешиваем.

**Шаг 11**

Твердый сыр натираем на мелкой тёрке.

**Шаг 12**

Сметану перекладываем в миску и выдавливаем в неё очищенные зубчики чеснока, пропуская через пресс. Перемешиваем.

**Шаг 13**

Прямоугольную форму для запекания смазываем растительным маслом. Выкладываем в форму кабачковые лодочки и слегка подсаливаем их.

**Шаг 14**

В каждую лодочку кладём чайную ложку сметаны с чесноком и равномерно распределяем.

**Шаг 15**

Затем наполняем лодочки из кабачков подготовленным мясным фаршем с зажаркой и специями.

**Шаг 16**

Сверху смазываем оставшейся сметаной с чесноком.

**Шаг 17**

Обильно посыпаем лодочки тёртым сыром.

**Шаг 18**

Накрываем блюдо фольгой и отправляем в разогретую духовку до 180 градусов. Запекаем 30 минут.

**Шаг 19**

Достаём, снимаем фольгу и вновь отправляем в духовку на 15 минут запекаться до золотистой корочки сверху.

**Шаг 20**

Лодочки из кабачков с мясным фаршем в духовке готовы! Украшаем их мелко нарезанной зеленью укропа и подаём к столу как самостоятельное блюдо.

Приятного аппетита!