

Болгарские перцы с куриной начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **66,64 ккал.**
Белки: **9,63 г.**
Жиры: **1,26 г.**
Углеводы: **3,81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bolgarskie-percy-s-kurinoj-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- болгарский перец 2 шт
- куриное филе 1 шт
- лук 1/2-1 шт
- помидор (небольшой) 1 шт
- йогурт натуральный 1 ст. л
- сыр твердый нежирный ~30-40 г
- куркума, специи, соль, перец, укроп по вкусу

Приготовление:

Перец разрезать пополам, сохраняя хвостики, очистить от семян.

Куриное филе порезать небольшими кусочками (примерно 2*2 см), добавить мелко порезанные помидоры, мелко порезанный лук, специи и йогурт.

Полученной начинкой наполнить перцы и уложить их в глубокий противень. Подлить немножко воды. Запекать в духовке 200С около 30 минут.

Затем посыпать перцы тертым сыром и запекать еще минут 10-15 (У меня немного хрустящие перцы получились, но мне так больше нравится)