

# Фаршированные перцы с курицей и грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **68 ккал.**  
Белки: **9 г.**  
Жиры: **2 г.**  
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-percy-s-kuricej-i-gribami/>

## Ингредиенты:

- перец сладкий - 6 штук
- куриное филе - 600 г
- шампиньоны - 400 г
- лук - 1 шт
- сыр - 100 г (у нас российский)
- зелень, специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Перцы вымыть, разрезать на половинки, очистить от семян. Нарезать куриное филе соломкой. Обжарить филе на капле масла до золотистого цвета. Нарезать мелко шампиньоны. Порезать мелко репчатый лук.

Добавить к куриному филе грибы, лук обжарить. Натереть сыр на крупной терке. Переложить начинку из сковороды в миску, дать немного остыть, добавить тертый сыр, соль и специи по вкусу, хорошо перемешать. Наполнить половинки перцев приготовленной начинкой и выложить их на смазанный маслом противень. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке в течение 30-35 минут.