

Фаршированные перцы с куриной грудкой, овощами и булгуром



На 100 грамм:
Калорийность: **75.95 ккал.**
Белки: **9.13 г.**
Жиры: **0.99 г.**
Углеводы: **6.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-percy-s-kurinoj-grudkoj-ovoshami-i-bulgurom/>

Ингредиенты:

- болгарский перец 3 шт
- филе куриное 250 гр
- булгур 40 гр
- овощная смесь 100 гр(у меня мексиканская)
- лук 1/2 шт
- чеснок 1 зуб
- помидор 1 шт
- сыр лёгкий 15% 30 гр
- соль, перец

Приготовление:

С перца срезаем шляпки, чистим от семян. Булгур отвариваем до готовности. Куриное филе и овощи нарезаем маленькими кубиками и обжариваем 4-5 минут на сковороде, солим, перчим. Затем всыпаем булгур и хорошенько перемешиваем все. Начиняем наши перцы и посыпаем натертым сыром. Запекаем перцы в разогретой до 200 духовке 30 минут.