

Фаршированные перцы



На 100 грамм:
Калорийность: **117 ккал.**
Белки: **7,4 г.**
Жиры: **7,8 г.**
Углеводы: **3,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-percy/>

Ингредиенты:

- 6 крупных перцев
- 0,5 чайной ложка соли
- 400г фарша
- 1 луковица
- 3-4 зубчика чеснока
- 2 помидора
- 1 крупная морковь

Приготовление:

Мелко порежьте чеснок и лук. В фарш добавьте лук, чеснок, специи и порезанный кубиками томат. Перемешайте. Натрите морковь. Помойте перец и выньте из него семечки. Фаршируйте перец, выложите на лист. Перец будет готов, когда шкурка станет мягкой.