Фаршированные помидоры и перцы

На 100 грамм:
Калорийность: **174,81 ккал.**
Белки: **3,34 г.**
Жиры: **11,62 г.**
Углеводы: **14,45 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-pomidory-i-percy/

Ингредиенты:
- крупные спелые помидоры 2 шт
- перец зеленый 1 шт
- перец желтый, оранжевый или красный 1 шт
- оливковое масло 4 ст.л
- лук 2 шт
- чеснок 2 дольки
- миндаль бланшированный 50 г
- длиннозерный рис 75 г
- мята, петрушка по 15 г
- изюм 2 ст.л
- толченный миндаль 3 ст.л
- соль, перец

Приготовление:
Нашинкуйте лук, растолчите чеснок.
Отварите рис, слейте воду.
Зелень крупно порубите.
Разрежьте помидоры пополам. Ложкой извлеките мякоть и нарежьте ее крупными кусками.
Положите помидоры срезом вниз на бумажные полотенца.
Перцы также разрежьте пополам и очистите от семян. Смажьте внутреннюю сторону оливковым маслом и запекайте на противне в течение 15 минут при температуре 190 градусов. Положите перцы и помидоры в неглубокое жаропрочное блюдо. Посолите и поперчите.
Тушите лук в сотейнике в течение 5 минут, добавьте к нему чеснок и порубленный бланшированный миндаль. Тушите еще 1 минуту.

Снимите сотейник с огня и добавьте рис, порубленные помидоры, мяту, петрушку, изюм. Добавьте соль и специи. Выложите получившуюся смесь в формочки из помидоров и перцев. Налейте в форму с помидорами и перцами 150 мл кипятка и запекайте в духовке 20 минут при температуре 190 градусов. После сверху посыпьте толченным миндалем и снова уберите в духовку до золотистой корочки. Подавайте, украсив свежими травами.