

Фаршированный перец



На 100 грамм:
Калорийность: **37,03 ккал.**
Белки: **3,16 г.**
Жиры: **0,45 г.**
Углеводы: **5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannyj-perec/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 120 г
- помидор - 2 шт
- морковь - 1/2 шт
- кабачок - 1/3 шт
- болгарский перец - 4 шт
- лук - 1 шт
- йогурт натуральный - 1 ст
- базилик - по вкусу
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку измельчить в фарш (мелко порубить ножом, или провернуть в блендере/мясорубке). Мелко нарезать луковицу.

Почистить и натереть на терке кабачок и морковь. Помыть и нарубить зелень. Смешать куриный фарш, тертые морковь и кабачок, нарезанные лук и зелень. Посолить, добавить сухие травы-приправы, перемешать в однородную массу.

Помыть перцы, отрезать верхушки, аккуратно вынуть семечки и удалить перегородки, чтобы получилась пустая чашечка из перца. Туго нафаршировать мясной смесью полые перцы.

Приготовить соус-заливку: измельчить в блендере помидоры в пюре, перелить его в глубокую миску и добавить йогурт. Перемешать в однородную массу, посолить, поперчить, можно добавить сухие приправы (например, хмели-сунели или прованские травы).

Поставить вертикально фаршированные перцы в кастрюлю или чашу мультиварки. Поверх залить соусом (использовать весь соус). Тушить на среднем огне под крышкой. После закипания тушить 20 минут (в мультиварке готовить 30-40 минут), до мягкости перца.

Перед подачей перцы щедро полить соусом, в котором они готовились. Дополнительно можно подать белый йогурт и нарубленную зелень.