

Крутые перцы



На 100 грамм:
Калорийность: **96.16 ккал.**
Белки: **5.99 г.**
Жиры: **5.67 г.**
Углеводы: **4.78 г.**

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

Ингредиенты:

- 500г говяжьего фарша
- 6 средних перцев
- 1 большая луковица
- 2 зуб. чеснока
- 1 яйцо
- 1 морковь
- зелень
- соль, перец, приправы
- томатная паста
- уксус

Приготовление:

В фарш натираем на крупной терке луковицу (так получается сочнее), выдавливаем чеснок, добавляем натертую морковь, порезанную зелень и яйцо. Солим, перчим. Все хорошо вымешиваем руками. Чем дольше месить - тем воздушнее будет фарш.

Перцы моем, срезаем аккуратно верхушку и вычищаем семена. Кончики перцев немного подрезаем, чтобы они могли "стоять". Начиняем перцы фаршем и накрываем "крышечками". Отдельно смешиваем томатную пасту, немного уксуса, специи и кипяток. Наливаем в емкость, где будут тушиться перцы. Можно добавить в соус лук, чеснок, зелень... что душа пожелает. Выставляем наших крутых перцев рядами и колоннами в соус. И в духовку часа на полтора (будете наблюдать) на 200 градусов.