Курица в перце

На 100 грамм:
Калорийность: **73.2 ккал.**
Белки: **6.71 г.**
Жиры: **3.31 г.**
Углеводы: **3.89 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-perce/

Ингредиенты:
- болгарский перец (крупный) – 4-5 шт
- филе курицы — 1 шт
- помидор (небольшой) – 2-3 шт
- лук зеленый — несколько перьев
- укроп
- сметана - 2 ст.л
- сыр твердый — 100-150гр
- специи (у меня были средиземноморские травы)
- соль
- перец

Приготовление:
Для начала чистим перцы от внутренностей. Только надо оставлять хвостики, чтобы внутри было больше места для начинки, которой будем наполнять каждую половинку. Конечно, лучше если вы все-таки взяли большие перцы, тогда порции будут побольше. Но так же можно сделать и побольше перцев, но с маленькими порциями мяса.
Для начинки необходимо нарезать куриное филе небольшими кусочками, примерно 11 см. Так удобнее будет накладывать фарш в половинки перчиков.
Отдельно обрабатываем помидорки. Для начала надо отделить шкурку. Для этого закипятить воду и опустить в нее помидоры примерно на минуту. Потом вынимаем помидоры, они быстро остывают и можно очень легко снять кожуру. Режем уже очищенные помидорки на маленькие кубики, примерно 0,50,5 см, больше не надо.
Отдельно нарезаем зеленый лук и петрушку.
Теперь надо смешать весь фарш вместе. Итак, смешиваем нарезанное куриное филе, нарезанные помидорки и зелень. Добавляем соль, перец и дополнительные специи по вкусу.

Туда же добавляем 2 ст.л. сметаны. Все тщательно перемешиваем.
Теперь на противень, на котором будет готовится курица в перце выкладываем половинки перца. В каждую половинки накладываем уже готовую начинку с курицей.
Ставим на 30 минут в разогретую духовку на 180-200 градусов.
После 30 минут достаем противень и посыпаем каждый перец натертым сыром. Ставим еще на 10 минут – ждем, чтобы сыр расплавился и образовалась корочка.