

Перцы, фаршированные курицей и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **93 ккал.**
Белки: **12.5 г.**
Жиры: **3.5 г.**
Углеводы: **2.33 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 шт. перец сладкий
- 1 шт. грудка куриная
- 200 г шампиньоны (свежие)
- 150 г сыр (твердый)
- 1 головка лук
- 5 шт. маслины (черные без косточек)
- пучок зелень
- по вкусу специи
- для жарки масло растительное

Приготовление:

Подготовить необходимые ингредиенты. Перцы вымыть, разрезать на половинки, очистить от семян. Нарезать куриное филе соломкой.

Обжарить филе на растительном масле до золотистого цвета.

Нарезать мелко шампиньоны. Порезать мелко репчатый лук и маслины.

Добавить к куриному филе грибы, лук и маслины, обжарить.

Натереть сыр на крупной терке.

Переложить начинку из сковороды в миску, дать немного остыть, добавить тертый сыр, соль и специи по вкусу, хорошо перемешать.

Наполнить половинки перцев приготовленной начинкой и выложить их на смазанный маслом противень. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке в течение 30-35 минут.