

Перец, фаршированный гречневой кашей



На 100 грамм:
Калорийность: **63,29 ккал.**
Белки: **2,41 г.**
Жиры: **0,74 г.**
Углеводы: **12,71 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 г перца
- 500 г готовой гречневой каши
- 500 г репчатого лука
- 200 г разной зелени 80 ккал
- соль, лавровый лист, чёрный молотый перец - по вкусу

Приготовление:

Перец очистить от семян, опустить в горячую воду на 30 секунд, вынуть и откинуть на дуршлаг стекать. Морковь натереть на крупной тёрке, слегка потушить в небольшом количестве воды с репчатым луком и добавить в готовую кашу, перемешать. Заправить подготовленные перцы этой массой, уложить в широкую посуду, залить горячей водой - так, чтобы покрыть овощи, - добавить соль, перец, лавровый лист по вкусу. Тушить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.