

Перец, фаршированный творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **60.38 ккал.**
Белки: **8.28 г.**
Жиры: **1.38 г.**
Углеводы: **3.67 г.**

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

Ингредиенты:

- 5 небольших болгарских перцев
- 100 г сметаны
- 400 г творога
- щепотка соли
- 2 зубчика чеснока
- пучок свежей зелени (петрушка, укроп, кинза, майоран, базилик)
- перец
- 1/2 ч. л. тмина

Приготовление:

Чеснок натираем на терке. Зелень мелко рубим. Смешиваем с творогом и сметаной до густой массы.

Затем набиваем перцы получившейся творожной смесью. Масса должна быть плотной.

Кладем перцы на час в холодильник.

При подаче оставляем перец в целом виде или разрезаем на две части.