

## Рулеты из запеченного перца



На 100 грамм:  
Калорийность: **108.75 ккал.**  
Белки: **5.28 г.**  
Жиры: **7.54 г.**  
Углеводы: **4.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulety-iz-zapechennogo-perca/>

### Ингредиенты:

- болгарский перец (разноцветный) - 3 штуки
- твердый тертый сыр - 100 грамм
- творожный сыр (у меня «альметте с зеленью и огурцом») - 100 грамм
- сметана (или майонез или йогурт) - 2 ст. ложки
- чеснок по вкусу
- порубленная зелень - 2-3 ст. ложки
- маслины - 8-10 штук
- специи - по вкусу

### Приготовление:

Перцы смазать растительным маслом и запечь в духовке до готовности (15-20 мин.). Вынуть и положить в полиэтиленовый пакет минут на 15-20. Затем аккуратно снять кожицу и удалить семена. Разрезать их вдоль слегка приплюснуть. Смешать тертый твердый сыр с творожным сыром, выдавленным чесноком и порубленной зеленью и маслинами, посолить-поперчить. Добавить сметану чтобы масса получилась мажущейся, но не жидкой.. Выложить начинку на перцы, аккуратно свернуть рулетики, сверху присыпать обжаренным кунжутом.