

Сладкий перец с начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **20,04 ккал.**
Белки: **2,29 г.**
Жиры: **1,03 г.**
Углеводы: **0,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sladkij-perec-s-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- 1 луковица
- 1 морковь
- 200 г шампиньонов
- 1 стебель лука-порея
- по 2 стручка красного и желтого сладкого перца
- 300 г курин грудки
- 125 г твердого маложирного сыра
- 2 яйца
- 200 мл молока
- щепотка тертого мускатного ореха
- 125 мясного бульона
- соль, перец

Приготовление:

Для начинки лук очистить и нарезать. Морковь вымыть, очистить и нарезать маленькими кубиками. Лук-порей очистить и нарезать тонкими колечками.

В сковороде положить лук и потушить в водичке. Добавить подготовленные морковь с луком-пореем и тушить 5 мин.

Шампиньоны очистить и нарезать ломтиками. грудку нарезать кубиками. Грибы с грудкой добавить к овощам, посолить, поперчить и держать на огне 5 мин.

Яйца взбить с молоком, посолить, добавить мускатный орех и соединить с тушеными ингредиентами. Стручки сладкого перца разрезать вдоль пополам и очистить.

Духовку нагреть до 200С. Половинки сладкого перца наполнить получившейся начинкой, поместить на противень, влить мясной бульон и запекать 15-20 мин.

Сыр нарезать ломтиками. Противень с запеченным перцем достать из духовки, на каждую

половинку уложить по ломтику сыра и запекать еще 15 мин.