

Фаршированные перчики



На 100 грамм:
Калорийность: **65.76 ккал.**
Белки: **7.92 г.**
Жиры: **2.04 г.**
Углеводы: **3.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-perchiki/>

Ингредиенты:

- болгарский перец - 5 шт
- куриное филе - 1 шт
- помидор - 3 шт
- лук - несколько перьев
- укроп - по вкусу
- йогурт натуральный - 2 ст. л
- сыр - 150 г (у нас российский)
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Для начала чистим перцы от внутренностей. Только надо оставлять хвостики, чтобы внутри было больше места для начинки, которой будем наполнять каждую половинку. Для начинки необходимо нарезать куриное филе небольшими кусочками, примерно 11 см. Так удобнее будет накладывать фарш в половинки перчиков.

Отдельно обрабатываем помидорки. Для начала надо отделить шкурку. Для этого закипятить воду и опустить в нее помидоры примерно на минуту. Потом вынимаем помидоры, они быстро остывают и можно очень легко снять кожуру. Режем уже очищенные помидорки на маленькие кубики, примерно 0,50,5 см, больше не надо. Отдельно нарезаем зеленый лук и петрушку. Теперь надо смешать весь фарш вместе. Итак, смешиваем нарезанное куриное филе, нарезанные помидорки и зелень. Добавляем соль, перец и дополнительные специи по вкусу. Туда же добавляем 2 ст.л. йогурта без добавок. Все тщательно перемешиваем. Теперь на противень, на котором будет готовиться курица в перце выкладываем половинки перца. В каждую половинку накладываем уже готовую начинку с курицей. Ставим на 30 минут в разогретую духовку на 180-200 градусов. После 30 минут достаем противень и посыпаем

каждый перец натертым сыром. Ставим еще на 10 минут – ждем, чтобы сыр расплавился и образовалась корочка.