

Фаршированный перец в пароварке



На 100 грамм:
Калорийность: **76.2 ккал.**
Белки: **7.38 г.**
Жиры: **0.49 г.**
Углеводы: **10.22 г.**

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

Ингредиенты:

- сладкий перец — 1 кг
- рис — 1 стакан
- куриное филе — 500-600 гр
- морковь — 1 шт
- шампиньоны — 8-10 крупных шт
- лук репчатый — 1 шт
- чеснок — 2 зубчика
- соль, сахар, перец — по вкусу
- зелень — 30 гр (для украшения)

Приготовление:

Первым делом варим рис. В небольшую кастрюлю выливаем 2 стакана воды, доводим до кипения, добавляем 1 чайную ложку соли. Рис хорошо промываем и бросаем в кипящую воду. После кипения, варим 7-9 минут. Снимаем с плиты и студим.

Чеснок и лук нарезаем мелко. Морковь трем на крупной терке. Шампиньоны хорошо моем и нарезаем на небольшие кусочки.

Рис, чеснок, лук, морковь и шампиньоны кидаем в одну миску. Хорошо перемешиваем, солим, соловим и перчим по вкусу.

Куриное филе рубим на мелкие кусочки. Немного солим. Добавляем к рису и овощам.

Перемешиваем. При необходимости, солим.

При покупке перца обращаем внимание на его высоту, для того чтобы он поместился в пароварку. А также желательно помереть, сколько перчиков поместиться на один уровень. У перца отрезаем верхушку, удаляем семена. Чтобы перчик был мягким - обливаем кипятком.

Перец наполняем начинкой и выкладываем в пароварку. Готовим около 30-40 минут.

Посыпаем рубленой зеленью. Вкусно с кефиром, йогуртом или сметаной.

