

Перец с сырной начинкой и яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **130.68 ккал.**
Белки: **13.02 г.**
Жиры: **6.98 г.**
Углеводы: **3.15 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 болгарских перца
- 300гр. твердого маложирного сыра
- натуральный йогурт
- 3 вареных яйца
- 3 зубчика чеснока

Приготовление:

Натираем сыр на мелкой терке и добавляем к нему выдавленный чеснок, немного йогурта и перемешиваем. Вымываем перцы, срезаем верхнюю часть перца (чтобы было удобно фаршировать), удаляем из них семена.

Фаршируем перцы сырной массой, оставив место в середине, в которое мы вставляем яйцо. Плотно заполняем оставшееся место сырной массой. Ставим перцы в холодильник на 3 часа. Вынимаем и разрезаем на кружки шириной около сантиметра. Готово! Отличная закуска для праздничного стола на новый год, день рождения. Очень пикантно и довольно сытно.