



Запеченные лодочки из перцев с мясной начинкой

Сладкий перец, наполненный пряным мясным фаршем с булгуром. Подаётся с сыром фета и гранатом.

🕒 30 мин

Ингредиенты

Булгур — 200 г

Говяжий фарш — 300 г

Пряная смесь Рас эль ханут — 1 ст. л.

Лук репчатый — 1 шт

Баклажан — 1 шт

Петрушка листовая — 10 г

Перец сладкий — 3 шт

Сыр фета — 75 г

Семена граната — 50 г

Масло оливковое, соль, перец — по вкусу

Приготовление

1. Залейте булгур кипятком, накройте крышкой и оставьте на 15–20 минут до полного впитывания воды.
2. Лук и баклажан мелко нарежьте. Петрушку мелко порубите.
3. В миске смешайте фарш, пряную смесь, лук, баклажан и петрушку. Посолите и поперчите. Добавьте готовый булгур и перемешайте.
4. Нафаршируйте перцы получившейся смесью, плотно утрамбовывая.
5. Выложите перцы в чашу аэрогриля. Готовьте 30 минут на программе «Овощи» (175 °C). На середине проверьте: если перцы сильно зарумянились сверху, накройте их фольгой.
6. Аккуратно достаньте перцы из корзины. Выложите на тарелку, посыпьте сыром фета и гранатом.