




Фаршированные перцы

Сочные половинки перца с мясной начинкой, рисом и ароматными специями. Классика домашней кухни — просто, сытно и красиво.

 20 мин

Ингредиенты

Перцы болгарские — 3 шт

Фарш мясной — 300 г

Рис — 60-80 г

Чеснок — 2 зубчика

Лук репчатый — 1 шт

Сметана — 6 ч.л.

Соль, хмели-сунели — по вкусу

Приготовление

1. Промойте, отварите и остудите рис.
2. В миске соедините фарш, соль, хмели-сунели, натёртый на мелкой тёрке лук и выдавленный через пресс чеснок.
3. Добавьте рис и тщательно перемешайте.
4. Перцы разрежьте вдоль пополам, удалите семена — должны получиться «лодочки». Заполните их фаршем.
5. Выложите перцы на решётку аэрогриля, а на дно чаши налейте немного воды.
6. На каждую половинку выложите по 1 чайной ложке сметаны, равномерно распределяя по поверхности.
7. Готовьте 20 минут при 180 °С на программе «Овощи» — до румяного верха и мягкости перца.