

Фаршированные перцы "Сытные"



Что нужно:

- болгарские перцы (крупные) - 7-8 шт;
- морковь - 1 шт;
- рис - 1 стакан;
- куриное филе - 800 г;
- сметана - 6 ст. л.;
- соль, перец - по вкусу.

Время приготовления: 10 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Нарезаем мелко куриное филе, солим и обжариваем на среднем огне 40 минут.
3. Отвариваем рис в подсоленной воде до полуготовности (10 минут).
4. Затем перекладываем рис к мясу, добавляем натёртую морковь, пол стакана воды, солим, перчим и тушим 10 минут.
5. Срезаем у перцев хвостики и удаляем семена.
6. Наполняем перцы получившейся начинкой.
7. Выкладываем перцы на противень (предварительно смазанный растительным маслом), на каждый перец кладём по 1 ст. л. сметаны и запекаем 10 минут при 180 градусах.