



Состав:

6 болгарских перцев среднего размера

1 стакан кускуса

2 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

2 моркови среднего размера

50-70 г тертого сыра (желательно пармезана)

1 репчатый лук

3-4 зубчика чеснока

1 пучок петрушки

соль

черный молотый перец

Рецепт болгарского перца с кускусом:

Кускус залить 1,5 стаканами кипятка, добавить соль, перемешать и оставить на 5 минут. Затем добавить 2 ст.л. оливкового масла и еще раз перемешать.

Болгарский перец разрезать пополам, удалить семена (плодоножку лучше оставить). Один перец нарезать мелкими кубиками. Морковь очистить и также нарезать небольшими кубиками.

Репчатый лук очистить, промыть, мелко порубить и обжарить в растительном масле в течение 2-3 минут. Добавить морковь и готовить еще 2-3 минуты, после чего добавить болгарский перец, посолить, поперчить и готовить 2-3 минуты.

Петрушку промыть, обсушить и мелко порубить. Чеснок мелко порубить. Петрушку и

чеснок добавить к овощам, перемешать и снять с огня. Затем добавить кускус, все еще раз перемешать. Приготовленной смесью нафаршировать половинки болгарского перца и посыпать сверху тертым сыром.

Выпекать в предварительно разогретой до 190 градусов духовке в течение 30-35 минут.

Приятного аппетита!