



Состав:

400 г мясного фарша (лучше из смеси говядины и свинины)

8-9 болгарских перцев

½ стакана риса

1 крупная луковица репчатого лука

½ пучка петрушки

1 ст.л. томатной пасты

черный молотый перец

соль

Рецепт фаршированных перцев:

Рис отварить до полуготовности (варить в течение 8-10 минут), слить воду, промыть, немного остудить и смешать с мясным фаршем.

Лук репчатый очистить, промыть, мелко порубить и обжарить в растительном масле в течение 2-3 минут, дать немного остыть и добавить к фаршу с рисом.

Болгарские перцы промыть, аккуратно срезать верхнюю часть с плодоножкой, удалить семена, плодоножку аккуратно подрезать. Получившиеся «шляпки» с небольшими хвостиками из плодоножек оставить – ими будут закрываться фаршированные перцы.

Один перец нарезать мелкими кубиками и добавить в фарш с рисом (остальные перцы будут начиняться приготовленной смесью). Начинку для перцев посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Нафаршировать перцы, закрыть их сверху «шляпками», выложить на сковородку, добавить немного растительного масла. Томатную пасту развести в 1 стакане воды, добавить соль и полить ей перцы. Готовить на среднем огне в течение 40-45 минут.

Приятного аппетита!