

Перец, фаршированный морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **33,39 ккал.**
Белки: **1,46 г.**
Жиры: **0,12 г.**
Углеводы: **7,23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perec-farshirovannyj-morkovyu/>

Ингредиенты:

- 500 гр. перца
- 1000 гр. моркови
- 500 гр. репчатого лука, можно еще капусты по вкусу
- 200 гр. зелени петрушки, укропа, сельдерея, кинзы
- 50 гр. сметаны или натурального йогурта
- соль, лавровый лист, молотый перец по вкусу

Приготовление:

Перец очистить от семян, опустить в горячую воду на 30 секунд, вынуть и откинуть на дуршлаг стекать.

Морковь натереть на крупной тёрке, потушить с репчатым луком и заправить этой массой перец (соль и чёрный перец молотый по вкусу).

Положить перец в широкую посуду, залить горячей водой с добавлением соли и лаврового листа, так чтобы покрыть овощи.

Тушить до готовности.

Подавать со сметаной или йогуртом, посыпав зеленью.