

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

0:00
1 порция

0:00
60 мин

0:00
средне

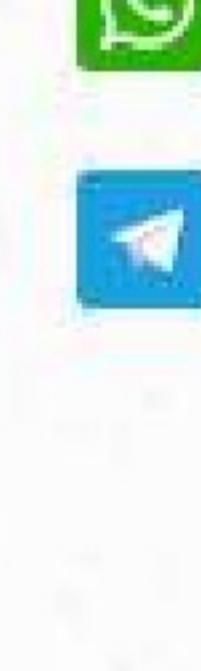
ИНГРЕДИЕНТЫ



150 г	фарш растительный «Hi Beef»
25	перец болгарский
15 г	соус томатный п/а (в фарш)
5 г	рис
34 г	лук репчатый
1 г	соль
1 г	перец черный молотый
10 г	масло растительное
100 г	соус томатный п/ф (для запекания)
50 г	вода
2 г	укроп свежий
2 г	петрушка свежая
2 г	петрушка свежая
Соус томатный п/ф	
105 г	томаты протертые
5 г	кинза свежая
8 г	базилик свежий
1,2 г	чеснок свежий
0,5 г	перец черный молотый
0,5 г	соль
1 г	сахар

Перец Фаршированный в томатном соусе

Классика веганства? Попробуйте наш фаршированный перец с растительным фаршем «Hi Beef» в томатном соусе! Легкое блюдо, идеально подходящее на обед или ужин!



РЕЦЕПТ

1. ПОДГОТОВИМ ПЕРЦЫ

Болгарский перец разрезаем на половинки, очищаем от семян. Ставим в духовку на 180 °C на 10 минут.

2. ПОДГОТОВИМ ЛУК

Лук репчатый нарезаем мелким кубиком и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.

3. ПРИГОТОВИМ НАЧИНКУ

Смешиваем фарш, рис отварной, обжаренный лук, соль, черный перец молотый и чеснок, нарезанный мелким кубиком.

4. ПРИГОТОВИМ СОУС

Приготовление томатного соуса:
- ингредиенты соединяем, измельчаем блендером
- доводим до кипения и снимаем с плиты.

5. ЕЩЕ НЕМНОГО ЗАПЕЧЕМ!

Запеченные половинки перца фаршируем начинкой, кладем в форму для запекания, заливаем томатным соусом, смешанным с водой и запекаем в духовке при 180 °C 10 минут.

4. ПОДАЕМ И НАСЛАЖДАЕМСЯ!

Готовые перцы выкладываем на порционную тарелку. Подаем с соусом, в котором тушился перец, украшаем зеленью.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
1 порция (250 грамм) содержит:			
9	19	17	275 ккал/1150 кДж
100 грамм блюда (изделия) содержит:			
3,5	7,5	6,5	110 ккал/460 кДж

Главная страница > Рецепты > Перец фаршированные

HEALTHY INNOVATION



По вопросам качества
8-800-200-70-80
www.efko.ru

© 2021 АО «УК ЭФКО»
Адрес: Белгородская область,
с. Малобыково, ул. Белая Вежа, 1



О НАС ТЕХНОЛОГИЯ КУПИТЬ