

ЭКСПЕРТ РУБРИКИ  
**О Б У В Ъ**  
ДАРЬЯ КАРПОВА  
рекомендует



Вкусные  
решения  
с  
**SHOPPING  
LIVE**



## ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ И РИСОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- болгарский перец - 8 шт.
- растительное масло - 2 ст.л.
- рис 1/2 стакана
- помидоры - 5 шт.
- морковь 2 - шт.
- лук репчатый - 2 шт.
- чеснок 2-3 зубчика
- петрушка, базилик, укроп
- соль, перец
- томатная паста - 3 ст.л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Перец вымыть, срезать верхушку и удалить семенную коробку, обжарить
2. Помидоры нарезать кубиками, рис отварить 7 минут, чеснок, лук и зелень мелко порубить, морковь натереть на крупной терке
3. Лук, морковь обжарить 3-4 минуты
4. Смешать рис, овощи, зелень, чеснок, посолить, поперчить, наполнить перцы начинкой
5. Приготовить соус из 3-х мелко-нарезанных помидоров, лука, перца, чеснока, томатной пасты
6. В соус выложить фаршированный перец, накрыть крышкой и готовить при слабом кипении 40 минут.

### ВАМ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ

**TVS**

Сотейник с 2-мя ручками, 28 см

**133781**



[shoppinglive.ru](https://shoppinglive.ru)

