ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Рецепт фаршированных перцев появился в моем блоге одним из первых. Это самое удобное и любимое летнее блюдо в нашей семье!
Раньше я делала его с телятиной, теперь перешла на курицу. Вот и решила обновить рецепт и фотографии!

Видео версию смотрите в "сторис" в инстаграме!

Понадобится:

куриная грудинка - 400 граммов
перцы - 7 штук (примерьте сколько поместится в вашу кастрюлю)
рис - 1 стакан
лук репчатый - 1/2
помидоры резанные в собственном соку - 1 банка
сливки 20% - 200 миллилитров
чеснок - 3 зубочка
соль, перец, растительное масло

Приготовление:

Из куриной грудинки сделай фарш.

Обжарь на сковороде мелко нарезанный лук на растительном масле. Добавь к луку фарш и хорошо раскроши его деревянной лопаткой. Когда фарш полностью побелеет всыпь рис, перемешай и влей кипяток - около 200 миллилитров. Накрой крышкой и томи, помешивая до "полуготовности" риса. Рис доведи до вкуса.

Тем временем, срежь у перчиков "шляпки", очисти их внутри. В большую кастрюле с толстым дном уложи перчики наполненные рисом с мясом.

Накрой перчики "шляпками" влей немного кипятка (так чтобы на дне кастрюли было воды на 1 сантиметр) поставь на огонь, когда вода начнет кипеть, убавь огонь и добавь помидоры, выдави поверх чеснок и влей сливки. Присоли, доведи до кипения, накрой крышкой и готовь на медленном огне пока перцы не станут мягкими.

Подавай со сметаной.

www.sifood.com.ua - Перцы фаршированные