

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

Время на подготовку: 10 минут

Время приготовления: 15 минут

Входит в коробку:

- 1 ч. готового бурого риса
- ½ ч. чечевицы, вареной

Дополнительные ингредиенты:

- 2 средних болгарских перца, отрезать верхушки и удалить семена
- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- 1 ч. овощного бульона с пониженным содержанием соли
- 1 чайная ложка молотой корицы или кумина

Инструкции:

1. Помести перцы отрезанным концом вниз в посуду для микроволновой печи. Добавьте в посуду ½ дюйма воды и накройте крышкой. Готовьте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 3-5 минут. Слейте воду.
2. Добавьте в сковороду ¼ ч. воды, лук, и готовьте на среднем огне до прозрачности (3-4 минуты). Добавьте корицу, готовый бурый рис, чечевицу и ¼ ч. овощного бульона (или воды); готовьте на протяжении 1 минуты, уберите с огня.
3. Выложите ложкой смесь в перцы и добавьте оставшийся овощной бульон в миску. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 2-3 минут.

Совет: Добавьте в рисовую смесь вареную морковь, нарезанный кабачок цуккини, сельдерей или грибы для более яркого вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 2

Размер порции: 1 перец

Калории: 228

Жиры: 1 г

Натрий: 171 мг

Углеводы: 46 г

Пищевые волокна: 10 г

Белки: 8.5 г

Углеводов в порции: 3

**В питательную ценность включены готовый бурый рис средней крупности, готовая чечевица, свежий болгарский перец (среднего размера, 2 ¼" x 2 ½"), мелкий белый лук, овощной бульон с пониженным содержанием соли и молотая корица.*