

Болгарский Перец



Хранение

Храните перцы в холодильнике до 5 дней.

Способствуют поддержке

Иммунной системы, пищеварения и зрения.

Применение

Порежьте болгарские перцы маленькими кусочками и добавьте в салат из тунца. Добавьте нарезанные ломтиками перцы к бутерброду или тортiglie. Очень вкусно обмакивать болгарские перцы в салатной заправке!

Болгарские Перцы с Начинкой

Порций: 5

Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты

- 5 болгарских перцев (красные, оранжевые, жёлтые или зелёные)
- 1 фунт нежирного мяса или консервную банку чёрных бобов (16 унций) или пятнистых бобов.
- 3/4 чашки коричневого риса
- 1/2 банки консервированных нарезанных кубиками помидоров с небольшим содержанием соли
- 3 столовые ложки лимонного сока
- 1/4 чайной ложки корицы
- 1/4 чайной ложки перца



Приготовление

1. Срежьте верхушки с перцев, удалите семена и мембрану.
2. Положите другие ингредиенты в большую миску и тщательно смешайте. Наполните перцы смесью из мяса или бобов.
3. Поместите перцы с наполнителем в большую кастрюлю верхушками вверх. Добавьте 1 дюйм воды на дно кастрюли, накройте кастрюлю.
4. Варите болгарские перцы на среднем огне 30-40 минут или до готовности риса.

По материалам the ONIE Project—Oklahoma Nutrition Information and Education посредством What's Cooking? USDA Mixing Bowl