



Сварите рис. Налейте на сковороду 2 ст. л. оливкового масла и обжарьте в нем тонко нарезанный лук до золотистой корочки. Добавьте кедровые орешки и слегка обжарьте их. Смешайте рис с луком и орешками, добавьте изюм, тмин, орегано и горошек.

Нагрейте духовку до 200 градусов. Вымойте перец, обрежьте его у ножки, получив «крышечки». Выньте из перца семена и белые волокна. Заполните перцы приготовленным фаршем, закройте «крышечками» и положите на противень, выстланный фольгой. Запекайте в течение 35 минут, затем еще 20 минут при температуре 150 градусов. Подавайте на стол с салатом из рукколы.

Температура подачи: Горячее блюдо

Тип обработки: Запекание

Сезон: круглый год

Ингредиенты:

- Перец болгарский (небольшой, разных цветов) - 8 шт
- Рис - 250 г
- Лук репчатый - 2 луковицы
- Кедровые орешки - 2 ст.л.
- Изюм - 2 ст.л.
- Горошек зеленый - 1 горсть
- Тмин (молотый) - 3 щепотки
- Орегано - 1/2 ч.л.
- Масло оливковое
- Уксус бальзамический - 2 ст.л.
- Соль (и перец по вкусу)

У Вас есть кулинарный рецепт! Поделитесь им с читателями сайта "Здрава-Мир" - [ОПУБЛИКОВАТЬ РЕЦЕПТ](#)

Источник: wday.ru