



ФАРШИРОВАННАЯ БЕЛОЗЕРКА



Совершенно не секрет, что фаршировать перцы можно в любое время года! Но вот у меня, например, рука не поднимается, делать это раньше, чем появляется местная «белозерка». Совершенно летнее блюдо, одно из самых любимых. Обычно делаю огромную кастрюлю, чтобы хоть на два раза хватило, ведь у нас их едят все!

В этот раз решила немного схитрить и сделала начинки больше. Дети то сам перчик не съедают, а только фарш из него. Но не тут-то было, все-таки вкус совсем иной и дети потребовали именно с перцем!

А какие у вас совершенно летние блюда?!?
Делитесь в комментариях!



Понадобится:

перцы белозерка – 8-10 штук (в зависимости от кастрюли)
куриное филе – 300 граммов
рис «жасмин» - 100 граммов
лук – ½
помидор – 1 штука
петрушка – 1/3 пучка
чеснок – 2 зубчика
сливки 20% - 100 граммов
Не забудь сметану для подачи!
Соль и перец по вкусу.

Приготовление:

Лук нарежь мелко и обжарь на сковороде #iCook до золотистого цвета. Из куриного филе сделай фарш и добавь его к луку. Обжаривай измельчая деревянной лопаткой. Когда фарш полностью побелеет, насыпь рис и перемешай.



Добавь примерно стакан кипятка, перемешай и готовь на небольшом огне под крышкой 5-7 минут. Рис должен остаться немного сыроватым. Посоли.



Подготовь перцы. Отрежь верхушки и очисти от зерен.
Наполни перцы фаршем с рисом и уложи в кастрюлю #icook.



На дно кастрюли налей немного кипятка (примерно 2 сантиметра). Готовь под крышкой на среднем огне 15-20 минут (пока рис полностью не приготовится и перцы не станут мягкими).



Помидор разрежь пополам и натри его на крупной терке прямо на разогретую сковороду, так чтобы шкурка осталась в руке. Добавь рубленную петрушку, выдави чеснок и посоли. Доведи соус до кипения и полей им перцы. Влей в кастрюлю сливки, сними с огня и дай настояться под крышкой еще 5-10 минут.
Подавай со сметаной!

sifood.com.ua - Фаршированная белозерка