**Рецепт фаршированных перцев с фаршем и рисом в духовке**

**Ингредиенты**

Перец - 1,7 кг (1,5 кг будет в очищенном виде)

Масло растительное - 30 г

Сыр тёртый - 50 г

Вода 100-150 г (для запекания в форме)

**Для приготовления фарша для начинки**

Фарш из свинины - 600 г

Фарш из говядины - 600 г

Лук репчатый - 300 г (2 средние головки)

Чеснок сушёный - 30 г

Соль – 12 г или по вкусу

Перец черный молотый – 5 г или по вкусу

**Для приготовления риса для начинки**

Рис - 100 г

Вода - 200 г

Соль - 5 г

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Подготовим ингредиенты по списку. Сладкие болгарские перцы для фарширования с фаршем и рисом берем мясистые, покрупнее.

**Шаг 2**

Сначала отварим рис для этого блюда. Для этого его предварительно промываем в холодной воде и отправляем в ковш с кипящей подсоленной водой.

**Шаг 3**

Убавляем огонь до слабого, и варим рис до полуготовности 3-4 минуты. Убираем с огня, накрываем ковш с рисом крышкой и пусть так стоит, впитывая влагу и остывая.

**Шаг 4**

Репчатый лук очищаем от шелухи и нарезаем мелким кубиком смоченным в холодной воде ножом, чтобы глаза не слезились.

**Шаг 5**

Перекладываем лук в сковороду с разогретым растительным маслом и обжариваем до золотистости 3-4 минуты, постоянно помешивая.

**Шаг 6**

Моем перцы. Отсекаем верхушку с плодоножкой ножом, удаляем прожилки и перегородки с семенами. Это первый вариант подготовки перца к фаршированию.

**Шаг 7**

Перец также можно разрезать пополам и удалить прожилки, семена и плодоножку. Это второй способ наполнения лодочки перца фаршем.

**Шаг 8**

В третьем варианте подготовки перца к фаршированию мы просто пройдёмся острым концом у основания плодоножки и выкрутим её.

**Шаг 9**

Затем аккуратно вычищаем семена изнутри при помощи тонкого ножа и вытряхиваем остатки. Третий вариант более удачный, поскольку отверстие в перце будет небольшим и предотвратит вытекание мясного сока из перцев в процессе приготовления, а начинка из фарша с рисом не будет вываливаться.

**Шаг 10**

Теперь приготовим начинку для перцев. Смешиваем фарш из свинины и говядины, перчим, солим, добавляем сухой чеснок, поджаренный лук со сковороды и отваренный рис. Всё тщательно перемешиваем.

**Шаг 11**

Начиняем перцы начинкой и выкладываем на горячую сковороду с растительным маслом. Обжариваем с двух сторон до лёгкого румянца. Так корочка у перцев будет более аппетитная, вкусная и хрустящая после запекания в духовке.

**Шаг 12**

Перекладываем перцы в форму для запекания, в которую нужно налить 100 г – 150 г воды начинкой вверх. Отправляем в предварительно разогретую духовку (180 градусов) на 30 минут.

**Шаг 13**

Достаем из духовки и выкладываем сверху на начинку тёртый сыр. Снова отправляем в духовку и запекаем до полной готовности примерно 20-30 минут, что зависит от вашей духовки и размера перцев.

**Шаг 14**

Фаршированные перцы с фаршем и рисом в духовке готовы!

**Шаг 15**

Выкладываем их на порционную тарелку и подаём. Перцы получились сочные, с хрустящий корочкой, а мясной сок из начинки вытекает, струясь по тарелке и источая тонкий аромат готового вкусного блюда.

**Шаг 16**

Подаём с овощами и зеленью как самостоятельное блюдо.

Приятного аппетита!