

Фаршированные перцы с фасолью адзуки

Общее время **45 мин** **10 мин** Время подготовки **35 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 836 кДж / 678 ккал

Жиры: **37,5 г** Белки: **25,5 г**
Углеводы: **51 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

- | | |
|--------------------------|---|
| 2 | зеленых болгарских перца |
| 2 | желтых болгарских перца |
| 1 ст. л. | оливкового масла |
| 1 | небольшой кабачок |
| 170 г | помидоров черри |
| 300 г | вареной фасоли адзуки |
| 50 г | сыра чеддер |
| 1 ст. л. | <u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u> |
| 2 ст. л. | рубленого зеленого лука |
| 1 щепотка | перца |
| 1 ч. л. | сушеного орегано |
| 1 ч. л. | молотого кориандра |
| Соус из базилика: | |
| 1 пучок | свежего базилика |
| 3 ст. л. | оливкового масла |
| 1 ст. л. | <u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u> |
| 1 | раздавленный зубчик чеснока |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

2 зеленых болгарских перца - **2** желтых болгарских перца - **1 ст. л.** оливкового масла - **1** небольшой кабачок - **170 г** помидоров черри Разогрейте духовку до 200°С. Разрежьте перцы пополам и удалите семена. Кабачок нарежьте кубиками примерно по 1 см. Разогрейте масло в сковороде и обжарьте кабачок в течение 2-3 минут до мягкости. Добавьте помидоры черри и жарьте еще минуту.

Шаг 2

300 г вареной фасоли адзуки - **50 г** сыра чеддер - **1 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **2 ст. л.** рубленого зеленого лука - **1 щепотка** перца - **1 ч. л.** сушеного орегано - **1 ч. л.** молотого кориандра Смешайте в миске фасоль и обжаренные овощи. Добавьте измельченный зеленый лук, специи и соус Понзу. Равномерно наполните перцы начинкой. Сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте в предварительно разогретой духовке 25-30 минут, пока перцы не станут мягкими, а начинка слегка не подрумянится.

Шаг 3

1 пучок свежего базилика - **3 ст. л.** оливкового масла - **1 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **1** раздавленный зубчик чеснока Пока перцы запекаются, приготовьте соус. Измельчите базилик, оливковое масло, соус Понзу и чеснок в блендере или кухонном комбайне до однородности. Перед подачей полейте запеченные перцы соусом.

