

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.** 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
- Соус из базилика:**
- 1 пучок** свежего базилика
- 3 ст. л.** оливкового масла
- 1 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
- 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°C. 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.

