

# Фаршированные перцы с фасолью адзуки

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

Пищевая ценность (на порцию):  
**2836 кДж / 678 ккал**

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

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

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.	Соус 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.	Соус 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.** Соус 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.** Соус 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.