

Перцы фаршированные (постные)

Фарш:

1300 гр жаренной капусты (1 кочан)
Пережарка из 1 моркови средней и 2 луковиц средних
Перловка отварная 200 гр
Рис отварной 450-500 гр
6 ст. лож. соевого соуса классического
Перец острый красный молотый 0,5 чай ложки (по желанию)

Половину жаренной капусты, жаренные лук, морковь, отварную перловку пропустить через мясорубку, добавить остальные продукты, оставшуюся капусту, отварной рис, соевый соус и соль, перец по вкусу. По желанию, можно добавить в фарш 200-300 гр. свежих кальмаров, пропустив их через мясорубку.

Перец болгарский разрезать пополам, плодоножки не вырезаем, чтобы половинка держала форму, а только очищаем середину от семян и перепонки. Нагреть духовку до 200°C и поместить в нее половинки перца на 5-7 минут. В перце образуется немного сока, его слить. Наполнить плотно перцы фаршем. Сверху залить 1-2 чайной ложки соусом из постного майонеза и томатного соуса (или острой пасты из перцев). Запекать в духовке при 180-200°C до румяного состояния примерно 30 минут.