



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о болгарском перце

Экономные покупки

- ✿ Свежий перец вкуснее и дешевле в сезон - летом и ранней осенью.
- ✿ Выбирайте ярко окрашенные, крепкие и тяжелые для своего размера болгарские перцы с глянцевой кожицей. Если имеются стебли - они должны быть твердыми и зелеными.
- ✿ Избегайте перцев с тонкой морщинистой кожурой или коричневыми пятнами.
- ✿ Покупайте столько, сколько вы используете в течение недели, или планируйте заморозить для использования в будущем.



Болгарский перец является источником витаминов С и В6.



Правильное хранение меньше отходов

- Чтобы перец оставался свежим, мойте его непосредственно перед употреблением.
- Целые болгарские перцы можно хранить в холодильнике до 5 дней.
- Перец легко заморозить для более длительного хранения. Разложите нарезанный перец одним слоем на противне и заморозьте (примерно на 1 час). Переместите в промаркированный контейнер, подходящий для морозильной камеры, и используйте в течение 8 месяцев.

Как безопасно нарезать перец



1. Подогнув под себя кончики пальцев, срежьте верхушку перца.



2. Поставьте перец срезом вниз. Затем отрежьте одну четверть.



3. Поверните и отрежьте оставшиеся три стороны.



4. Отрежьте нижний конец каждой четверти.



5. Срежьте белые мембраны и семена и выбросьте.



6. Нарезьте на кусочки нужного размера.

Готовим с болгарским перцем

Начос из болгарского перца

Ингредиенты:

- 4 болгарских перца
- 1 мерная чашка **сальсы**
- 2 чайные ложки **специй** (попробуйте одну или микс – молотый чили, чесночный порошок, молотый тмин, перец)
- 2 мерной чашки сваренного **мяса** (нарезанного), фасоли или тофу
- ½ мерной чашки тертого **сыра**

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 350 °F.
2. Болгарский перец промойте, удалите семена и крупно нарежьте. Разложите кусочки близко друг к другу в один слой на большом противне, застеленном фольгой.
3. В средней миске смешайте сальсу, специи и мясо, фасоль или тофу. Равномерно распределите по кусочкам перца, затем посыпьте сыром.
4. Запекайте 15 минут или пока перец не прогреется, а сыр не расплавится. Подавайте теплым.
5. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

8 порций

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Больше вкусных и несложных рецептов с болгарским перцем на FoodHero.org

Запеченный болгарский перец

Ингредиенты:

- 4 болгарских перца
- 2 чайные ложки **растительного масла**
- ½ чайной ложки **итальянских специй**
- ½ чайной ложки **чесночного порошка**
- по ¼ чайной ложки **соли** и **перца**

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 450 °F.
2. Болгарский перец промойте и удалите верхушки и семена. Перец разрежьте пополам и натрите растительным маслом. Положите срезом вверх на противень с бортиками и посыпьте специями, чесночным порошком, солью и перцем.
3. Запекайте, пока перец не станет мягким и местами не покроется пузырями, от 30 до 35 минут.
4. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

4 порции

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Салат с болгарским перцем

Ингредиенты:

- 4 болгарских перца
- ½ средней **луковицы**
- 2 ½ столовые ложки **уксуса**
- 1 столовая ложка **растительного масла**
- по ⅛ чайной ложки **соли** и **перца**

Приготовление:

1. Болгарский перец промойте и удалите верхушки и семена. Нарежьте полосками шириной в ¼ дюйма.
2. Лук очистите и нарежьте тонкими полосками.
3. В большой миске смешайте уксус, растительное масло, соль и перец. Добавьте болгарский перец и лук и перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник на 30 минут перед подачей.
4. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

6 порций

Время подготовки: 5 минут

Время охлаждения: 30 минут

Дети могут помочь!

Когда дети принимают участие в приготовлении здоровых блюд, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям как:

- ❁ Промывать перец и удалять семена.
- ❁ Отмерять и смешивать ингредиенты.
- ❁ Собрать начос.