



1

Разогрейте духовку до 200 °С. Положите булгур в небольшую миску и залейте его 200 г кипяченой воды. Размешайте, дайте жидкости полностью впитаться в миске, прикрытой крышкой (около 10-13 минут).



2

Очистите лук, морковь, чеснок и порубите мелким кубиком. Срежьте верхнюю часть сладкого перца (не выбрасывайте), зачистите от семян и пленок. Отделите листочки тимьяна.



3

Разогрейте сковороду с ложкой растительного масла, обжаривайте на ней лук, морковь, чеснок на среднем огне 2-3 минуты.



4

В отдельной миске 2 вида фарша перемешайте с обжаренными овощами, каперсами, тимьяном и запаренным булгуром, посолите и поперчите по вкусу.



5

Наполните перцы фаршем, поставьте в форму для запекания, закройте верхушкой перца. Запекайте в духовке 35 минут.



6

Смешайте рубленую зелень со сметаной. Подавайте перцы с этим соусом.

✻ Предварительно разморозьте куриный и говяжий фарш