Печений перець під “саламурчиком”

Печений перець на грилі – це проста корисна страва яку легко приготувати. Скуштувавши, ви забажаєте готувати її частіше. Та варто пам’ятати, що запропонована нами страва як і український борщ на наступний день набагато смачніша, тому рекомендую одразу готувати велику порцію.

Доволі проста, швидка сезонно-літня закуска є не лише дачним варіантом, а й пасуватиме до святкового столу. Тож смакуймо та набираймося вітамінів хоча б у сезон.

Солодкий перець є одним з багатьох овочів, який в Україні найбільше полюбляють на теренах Буковини та Бессарабії. Не зважаючи на те, що на територію нашого краю його завезли з Балканських країн, українські господині мають вже свої традиційні рецепти його приготування. Солодкий перець цінують за те, що він надає особливого смаку сотням популярних страв. Цей овоч багатий не тільки гаммою кольорів, а й насичений розмаїттям вітамінів. Наприклад, вміст вітаміну C у болгарському перці в два рази більше, аніж у цитрусових. Та все ж, як і кожен овоч, перець варто споживати в міру.

Вам, певно, уже відомі рецепти фарширування перцю м’ясом та овочами, його маринування, приготування з нього салатів, соусів, лечо, закусок, додавання в суп тощо. Та все ж ми спробуємо подивувати Вас чимось новеньким та смачненьким – печеним перцем під «саламурчиком».

«Саламур» – це, у перекладі з молдавської, маринад, яким маринують м’ясо, рибу й овочі також.

- 10 солодких перців
- 1 пучок зеленої петрушки
- 5 гілочок кропу
- 4 зубчики часнику

- 80 мл соняшникової або оливкової олії
- 2 столові ложки виноградного оцту
- сіль

Перець помити та запекти зі всіх боків на грилі чи в духовці 30-40 хв.

Добре спечений перець скласти у посудину або у пакет й накрити на 15 хв, щоб він упарився і шкірка добре знімалася.

> *Перець почистити від шкірки, акуратно вийняти плодоніжку з насінням, щоб зберегти форму перчин. Обережно викласти на таріль.*

Для приготування часникової поливки-саламарчику, промити зелень й дрібно посікти. Часник почистити та видавити через прес для часнику, або також дрібно посікти, посолити. Усі інгредієнти заправити виноградним оцтом та олією, добре перемішати. Полити заправкою перець, що викладений на тарілці й дати настоятися йому 30 хв для маринування й опісля подавати до столу.

Ось така проста та швидка літня закуска для варіанту гостини на природі й не тільки.

ANNO 1899