Крученики із перцю

Такі крученики з перцю смакують як соковитий гарнір чи легка закуска, а також як окрема повноцінна овочева страва у літній день.

Цю страву цілком можна вважати літньо-осінньою, бо потребує свіжого, великого і м`ясистого перцю.

Перець швидко запікається у духовці і надалі використовується як основа для кручеників. Начинку можна вибрати за Вашим смаком, наприклад просто варену шинку або замінити сир скаморца на моцарелу чи фонтіна, або і шинку, і сир. На перший погляд просто, але традиційний рецепт кухні міста Барі, що в Італії, таки здивує вас своїм оригінальним смаком.

Овочевий або солодкий перець, паприка став відомий після відкриття Америки. Звідти його привезли і стали вирощувати в Іспанії, Італії та Болгарії. І в Україну він попав саме з Болгарії аж в XIX столітті. Сьогодні болгарський перець – популярний продукт у кухнях багатьох країн світу. Його вживають у сирому вигляді, запікають, маринують, фарширують та тушкують.

Болгарський перець дуже багатий на вітамін С, за його вмістом овоч не поступається лимону та чорній смородині. Щоб задовольнити добову потребу людини у вітаміні С, достатньо з'їсти 30-40 грамів солодкого перцю. Цікаво, що вітамін не руйнується у зірваних плодах перцю протягом 80 днів.

Найбільше корисних речовин міститься біля плодоніжки, якраз цю частину під час чищення, зазвичай, зрізають.

Щоденне вживання перцю поліпшує обмін речовин, знижує рівень холестерину, виводить з організму шлаки та токсини. Болгарський перець низькокалорійний (30 ккал/100 г), тому його включають до дієтичного харчування.

Залежно від сорту та стадії дозрівання плоди перцю можуть мати зелений, червоний, жовтий, оранжевий чи фіолетовий колір. Найбільше вітамінів та корисних речовин міститься у червоних перцях. Зелений колір плоду вказує на його недостиглість, хоча за смаком зелений перець солодший за червоний. Жовтий та оранжевий перець є найбільш соковитим.

Сезон дозрівання перцю – кінець літа, осінь. Саме у цю пору найкраще купувати цей овоч. Перець, що виріс на полі, а не в теплиці, містить набагато більше поживних речовин. Також варто зважати на те, що перець входить у десятку продуктів з найбільшою кількістю пестицидів, оскільки має схильність до їх накопичення. Найбільша обробка пестицидами відбувається при вирощуванні перцю у теплицях.

- 5 великих перців різних кольорів
- 250 гр сиру скаморца
- 2 столові ложки пармезану
- 1 столова ложка сухарів
- дрібка орегано
- 1 столова ложка оливкової олії
- сіль, перець

Помити перці, викласти на деко і спекти у духовці при температурі 180 С протягом години, час від часу перевертаючи, щоб легко підрум’янилися з усіх сторін і були м’які. Вийняти перці із духовки і скласти у поліетиленову торбинку, щоб ще відпарилися і краще очистилися.

Коли перець охолоне, почистити його від шкірки. Спочатку вийняти плодоніжку, потім перчину розділити на 4 частини, зберігаючи увесь сік який витікатиме, і легко руками почистити від шкірки.

Сир скаморца потерти на тертці чи змолоти у блендері.

Нагріти духовку 200-220 С.

Приготувати вогнетривку плоску посудину із високими краями.

На кожен шматок перцю покласти столову ложку потертого сиру скаморца, легко закрутити у крученик і покласти у посудину для запікання. Так зробити з рештою перцю і сиру.

Крученики трішки присолити і поперчити, посипати пармезаном, потім сухарями, тоді орегано.

Полити соком від перцю, що залишився і збризнути оливковою олією.

Поставити крученики у духовку на 15 хв., щоб трішки зарум’янилися.

У випадку, коли страва залишилася, зберігати її у холодильнику, так як перець доволі делікатний овоч.

На наступний день перець смакуватиме кімнатної температури чи легко розігрітий у духовці.