



# ЯРКИЙ ПЕРЕЦ

*Вкус Степана Михалкова с возрастом стал более толерантным. Например, по отношению к перцу.*

**В** каждого из нас есть продукты, которые мы любим, и есть те, которые терпеть не можем. Особенно в детстве. Потом наш вкус, конечно, может измениться. Например, мой сын не ест ни рыбу, ни овощи, ни зелень, и заставить его невозможно. Я пытался подсунуть ему тунца под видом мяса, но он быстро раскусил этот обман.

Моя мама мучилась со мной все мое детство. Я не хотел есть ничего вообще. Единственное, что я поглощал в любых количествах — это сырокопченый сервелат и сливочную помадку. Ни того ни другого было не достать. Может, поэтому я эти дефицитные продукты и любил. А от словосочетания «овсяная каша» меня сразу тошнило. Мама умудрялась с большим трудом доставать сервелат и давала мне его только вместе с овсянкой. Ради тонко

**Еще в юности я был убежден, что даже маленький кусочек этого овоща способен испортить любое блюдо.**

нарезанных сырокопченых кружочков я ел кашу. А теперь, если на завтрак вижу нарезанный сервелат, то прошу сварить мне и овсянку. И так со многими другими продуктами, которые я не любил. К ним можно смело отнести болгарский перец или bell pepper, как говорят на Западе, не зная его настоящего названия. В юности я думал, что вкус этого овоща в состоянии испортить любое блюдо. Стоит положить хоть маленький кусочек — все, блюдо испорчено! Я пребывал во мгле незнания замечательных свойств этого овоща. Например, не знал, что по содержанию витамина С болгарский перец превосходит лимон и черную смородину. Что в перце аскорбиновая кислота сочетается с большим количеством витамина Р, что способствует укреплению кровеносных сосудов. Что провитамин А

в нем больше, чем в моркови, а также есть В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> и РР и еще куча всего, до чего мне не было дела, а теперь вот есть.

Самое главное — теперь я полюбил его вкус. Правда, я по-прежнему убежден, что с ним надо быть поосторожней в блюдах, так как яркость его вкуса легко может затмить все остальное. Но сам по себе он прекрасен, как в сыром виде, так и в приготовленном. Особенно болгарский перец хорошо фаршировать, используя его удобную форму и упругие сочные стенки. Нашпируйте его хоть мясным фаршем, хоть овощами, хоть сыром. Лично я и моя жена Лиза предпочитаем последний вариант, особенно в исполнении моей мамы. В дополнение скажу, что если вкус болгарского перца для вас слишком нежен и вам хочется ощущений поострее, то в любой наполнитель можно добавить немного чили, особенно в сырный. Так делают в Турции, и небезосновательно. ❖

## TATLER рецепт

### Фаршированные болгарские перцы, постные

Рецепт Анастасии Вертинской

6 перцев (лучше зеленых)  
2–3 морковки  
200 г сметаны (можно соевой)  
50–100 г растительного масла  
2 дольки чеснока  
1 пучок укропа  
1 пучок петрушки  
3 стрелы лука-порея

- Натрите морковь на крупной терке и обжарьте ее с перцем и солью в растительном масле. Лук-порей мелко порубите и также обжарьте. Мелко нарежьте зелень петрушки и укропа, смешайте с уже обжаренными овощами. Плотнo нафаршируйте полученной смесью очищенные перцы.
- В глубокую сковороду влейте растительное масло, добавьте перец, соль и давленный чеснок. Обжарьте на медленном огне перцы с двух сторон.
- Залейте перцы большим количеством сметаны, добавьте воды и тушите до готовности — примерно 20 минут.
- Во время поста приготовьте это блюдо с соевой сметаной. А вне поста добавьте сыр, рубленую говядину и свинину или баранину с рисом.

