

Peperoni grigliati

I **peperoni grigliati** sono un contorno tipicamente estivo, semplice da preparare, in cui i peperoni sono protagonisti assieme al proprio sapore dolce e intenso, messo in risalto da un trito di aglio e prezzemolo.

I **peperoni grigliati** sono ottimi in accompagnamento a secondi piatti a base di carne o di pesce, ma possono essere anche un condimento per un panino, pizze o torte salate. Si conservano ottimamente in frigo per un paio di giorni e si gustano a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di peperoni gialli o rossi a piacere
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare bene i peperoni, tagliare la calotta per eliminare il picciolo, tagliarli a metà e togliere i semi e i filamenti bianchi interni.
- Tagliarli a listarelle di un paio di centimetri di larghezza. Le listarelle devono essere abbastanza piatte e regolari.
- Scaldare la piastra sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Cuocere per 8 minuti dal lato della pelle, quindi girarli e cuocerli per ulteriori 6 minuti. Sono pronti quando si ammorbidiscono.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- In una ciotolina mescolare olio, aglio e prezzemolo.
- Ritirare i peperoni su un piatto, raschiare la parte della pelle con un coltello da cucina per eliminarla.
- Spennellare bene con l'emulsione di olio, aglio e prezzemolo. Salare e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

