

Barchette di peperone, cotto e sottiletta

Le **barchette di peperone, cotto e sottiletta** sono un secondo piatto preparato con ingredienti molto semplici, ma dal sapore particolare e ben armonizzati tra loro. Sono un ottimo secondo piatto, tipicamente estivo, ma possono essere anche un antipasto, nel qual caso dimezzarne le dosi.

Se non digerite bene i peperoni, questa preparazione potrebbe comunque fare per voi perchè senza pelle. I peperoni vengono infatti cotti al forno e spellati, così ne aumenta la digeribilità.

Nelle **barchette di peperone, cotto e sottiletta** è previsto l'uso della sottiletta, ma potete sostituirla con un formaggio che fonde a vostra scelta, purchè non acquoso. Vanno bene fontina, Brie, scamorze e provole.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 peperone giallo di medie dimensioni
- 1 peperone rosso di medie dimensioni
- Sale
- 200 g di prosciutto cotto
- 4 sottilette
- Olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno accendendo solo il grill.
- Lavare i peperoni sotto acqua fresca corrente e disporli in una teglia, quindi metterli nel forno a una ventina di centimetri dalle resistenze superiori.
- Farli rosolare da tutti i lati fintanto che non si saranno sbruciacciati. Non eccedere nella cottura, altrimenti la polpa tende a disidratarsi e assottigliarsi troppo.
- Quando sono pronti metterli in un piatto e coprirli con una ciotola rovesciata. Lasciarli così riposare per 5 minuti. In questo modo si spelleranno meglio.
- Pelare ogni peperone, togliere il torsolo e aprirli a metà. Rimuovere i filamenti bianchi e i semi.
- Ricavati i 4 grossi filetti, disporli su un tagliere per condirli.
- Salare leggermente in superficie, distribuire le fettine di prosciutto cotto, le sottilette (mezza per ogni filetto) e fermare le estremità con due stuzzicadenti per cercare di raccogliere il ripieno.
- Preparare tutte le barchette metterle in una pirofila leggermente unta d'olio, unire una macinata di pepe ed infornare a 200° C per 5 minuti circa, fintanto che la sottiletta non è ben fusa.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per dimezzare il tempo di preparazione è possibile preparare i peperoni la sera prima, spellarli, tagliarli a filetti e conservarli nel frigorifero, ben coperti, fino al momento di condirli e metterli in forno.

Se avanzano sono ottimi anche il giorno dopo, a temperatura ambiente oppure appena riscaldati nel forno. In alternativa si possono anche congelare. Si manterranno per 3 mesi circa.

