

Friggitelli al pomodoro

I **friggittelli al pomodoro** sono un ottimo contorno, semplice e veloce da preparare, in cui il pomodoro insaporisce particolarmente il peperone friggittello, assieme all'aglio e all'olio.

Il **friggittello** è un peperone verde di piccola dimensione, chiamato anche friariello. Ha forma allungata, polpa dolce e saporita, buccia poco spessa. E' una varietà di peperone molto digeribile. Si utilizzano di solito quando sono verdi, ma anche maturi (rossi o gialli).

I **friggittelli al pomodoro** sono un ottimo accompagnamento a secondi piatti a base di carne, soprattutto di maiale, ma si sposano bene anche con il pesce o con uova e frittate in genere.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 145Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di friggittelli
- 200 g di pomodori ramati
- 3 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Zucchero
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Lavare i friggittelli, eliminare il picciolo tagliando l'estremità del peperone e togliere i semi interni.
- Lavare i pomodori, affettarli nello spessore di un centimetro circa, eliminare i semi interni e ridurli a cubetti.
- Lavare le foglie di basilico.
- Mettere in una capace padella antiaderente l'olio, l'aglio spellato e portarla sul fuoco.
- Far dorare l'aglio a fiamma vivace, quindi unire la dadolata di pomodori, le foglie di basilico spezzettate, un pizzico di zucchero e cuocere per 2-3 minuti mescolando.
- Unire i friggittelli, un pizzico di sale, mescolare bene e cuocere a fiamma media, coperto, per 20 minuti.
- Verso la fine della cottura scoperchiare, alzare la fiamma e mescolare di continuo.
- Regolare di sale 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.

I consigli di Barbara

Se avanzano si possono conservare per un giorno in frigorifero ben coperti. Lasciarli per almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarli. Ottimi anche per farcire un panino.

