

Peperonata light

La **peperonata light** è una versione di peperonata leggera, perché preparata con poco condimento, tante verdure e il peperone viene spellato in modo da essere molto più facile da digerire. A inizio estate io vi consiglio di preparare questa peperonata con la cipolla fresca, ma è ottima anche con la cipolla secca, soprattutto se di Tropea.

La **peperonata light** nasce come contorno, ma è ottima anche per condire la pasta (dimezzando le dosi) o come farcitura di un panino, anche da gustare fuori o come pranzo in ufficio.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- 90Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- Sale fino
- 2 cipollotti rossi
- 150 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Maggiorana
- 5 g di zucchero
- 150 g di passata di pomodoro

PREPARAZIONE

- Accendere il grill del forno a 250°C e disporre la griglia ad una ventina di centimetri dalle resistenze.
- Lavare i peperoni sotto acqua fresca corrente e disporli in una teglia, infornarli e farli rosolare da tutti i lati fintanto che non si saranno sbruciacchiati. In questo modo la pelle si staccherà con facilità.
- Ritirarli, metterli in un piatto e coprirli con una ciotola rovesciata. Lasciarli riposare per 5 minuti, così si spelleranno meglio.
- Spellarli, aprirli, eliminare i semi e ridurli a filetti, quindi a quadrotti. Conservare e filtrare il liquido che contengono. Unire questo liquido ai peperoni assieme ad un pizzico di sale. Mescolare bene e tenere da parte.
- Spellare i cipollotti, eliminare le radichette e la parte verde, quindi tagliarli a metà e affettarli nello spessore di un centimetro circa.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, i cipollotti e portarla sul fuoco.
- Farli dorare a fiamma vivace, quindi unire un pizzico di sale, una spolverizzata di maggiorana e il brodo caldo.
- Mescolare, coprire, abbassare la fiamma e cuocere per una decina di minuti.
- Trascorso il tempo indicato alzare la fiamma, scoperchiare, unire lo zucchero e far asciugare fino a quando i cipollotti non avranno assunto un aspetto lucido, appena caramellato. Questa fase è molto importante, quindi non abbiate fretta e lasciate che la cipolla caramelli bene.
- Unire i peperoni, mescolare per amalgamare, quindi unire il pomodoro, mescolare, regolare di sale, coprire e cuocere per un'altra decina di minuti circa.
- Spegnerlo e lasciar riposare una decina di minuti almeno prima di 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.

