

Peperoni al forno

I **peperoni al forno** sono un semplice contorno preparato con peperoni cotti nel forno, spellati e poi conditi con aglio, prezzemolo, olio e sale. Nella nostra ricetta potrete imparare a prepararli in modo semplice e veloce, mantenendo però sapore e consistenza. Inoltre, privando il peperone della buccia, se ne aumenta la digeribilità.

Per facilitare la preparazione dei **peperoni** sceglierli di forma simile, regolare, piuttosto pesanti (segno che sono molto carnosi).

I **peperoni al forno** sono ottimi da gustare così, ma possono essere anche la base per la preparazione di tante altre ricette o per condire la pasta. Se avanzano si conservano in frigorifero per un paio di giorni. Sono ottimi gustati freddi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **70Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Accendere il grill del forno e disporre la griglia ad una ventina di centimetri dalle resistenze. Se dovete impostare una temperatura per il grill state fra i 200 e i 250 gradi.
- Lavare i peperoni sotto acqua fresca corrente e metterli in una teglia coperta con un foglio di carta da forno, quindi infornarli.
- Farli rosolare da tutti i lati fintanto che non si saranno bruciacchiati: devono presentare qualche zona annerita.
- Ritirarli e metterli in un contenitore coperto. Va bene una ciotola con un piatto sopra, oppure una casseruola con un coperchio. L'importante è che stiano al chiuso per almeno 5 minuti. In questo modo la pelle si stacca dalla polpa e si spelleranno meglio.
- Pulirli uno per uno. Aprirli e conservare il liquido che contengono mettendolo in una ciotola con un colino sopra, in modo da trattenere eventuali semi.
- Eliminare dall'interno semi e filamenti, quindi tagliarli a filetti o a quadrotti a seconda del gusto personale.
- Selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Spellare l'aglio e affettarlo. Se però ve ne piace molto l'aroma potete anche tritarlo o spremere con l'apposito attrezzo.
- Condire i peperoni in una ciotola utilizzando il loro liquido, olio, sale, il prezzemolo e l'aglio.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e 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 anche congelare. Si conservano così 3 mesi. Al momento di gustarli scongelarli mettendoli il giorno prima nel frigorifero.