

Peperoni alla napoletana

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 peperoni gialli
- 250 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 40 g di passata di pomodoro
- 6 foglie di basilico
- Sale fino
- 2 filetti di acciughe sott'olio
- 2 cucchiai di pane grattugiato
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Lavare i peperoni sotto acqua corrente, rimuovere il picciolo e tagliarli a falde sottili, togliendo i semi interni e le parti bianche.
- Scaldare il brodo.
- In una padella scaldare un cucchiaio d'olio e farvi rosolare gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati con i denti di una forchetta.
- Quando si saranno ben dorati toglierli ed unire i peperoni. Farli saltare per 4-5 minuti a fiamma vivace, quindi unire la passata di pomodoro, le foglie di basilico ben lavate ed un mestolo di brodo vegetale.
- Cuocere per 10 minuti coperto, quindi scoprire, regolare di sale e cuocere per altri 10 minuti scoperto. Aggiungere altro brodo vegetale se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Nel frattempo tritare grossolanamente le acciughe con la mezzaluna su un tagliere.
- Terminato il tempo di cottura dei peperoni, unire l'acciuga ed un cucchiaio di pangrattato. Mescolare accuratamente, ritirare dal fuoco e mettere in un piatto da portata. Cospargere con il restante pangrattato, una macinata di pepe, un filo d'olio e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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