

Peperoni ripieni di riso

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 peperoni di medie dimensioni, di forma bassa e larga
- 2 pomodori rossi
- 4 rametti di prezzemolo
- 500 ml di Brodo vegetale
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 160 g di riso
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare i peperoni sotto acqua corrente e tagliare le calotte con un coltello affilato, tenendole da parte. Rimuovere dall'interno i semi ed eventuali filamenti. Riporli su un tagliere capovolti.
- Lavare i pomodori, tagliarli a metà e privarli dei semi. Ridurli a cubetti.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestra far soffriggere a fiamma bassa lo scalogno tritato molto finemente con metà olio.
- Aggiungere il pomodoro e lasciar insaporire 2 minuti.
- Aggiungere il riso e farlo tostare un minuto.
- Unire un mestolo di brodo bollente e impostare il timer secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando (solitamente 15-18 minuti).
- Continuare unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo, altrimenti cuocerebbe male ed in modo discontinuo.
- 2 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire un cucchiaino di prezzemolo tritato e regolare di sale.
- Mescolare continuamente e portare a fine cottura.
- Spegnerne il fuoco, unire una macinata di pepe e lasciar riposare.
- Ungere una pirofila da forno abbastanza grande da contenere tutti i peperoni in piedi.
- Spennellare l'interno dei peperoni con un filo d'olio, cospargerli con un pizzico di sale e riempirli con il riso.
- Coprire ciascuno con la propria calotta, condire con un filo d'olio, una macinata di pepe ed infornare per 45 minuti a 180° C. Togliere le calottine negli ultimi 10 minuti di cottura.
- Servire tiepidi decorando con foglie di prezzemolo.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Il risotto che si prepara per farcire i peperoni è buonissimo anche mangiato da solo. E' possibile quindi farne in abbondanza e riempire i peperoni da mangiare il giorno dopo. Sono infatti buonissimi anche freddi e si conservano in frigorifero per 2 giorni. Prima di mangiarli però lasciarli almeno mezz'ora a temperatura ambiente.

I peperoni sono ottimi anche ripieni di risotto al basilico.

