

Peperoni ripieni di tonno

I **peperoni ripieni di tonno** sono un secondo piatto estivo a base di peperoni che vengono riempiti con un composto di patate, erbe aromatiche, olive, acciughe e tonno. Io solitamente metto prezzemolo ed erba cipollina, ma si possono utilizzare erbe secondo il proprio gusto personale.

I **peperoni ripieni di tonno** sono ottimi sia appena preparati, sia tiepidi e si conservano per un giorno in frigorifero. Prima di gustarli è bene però lasciarli per una mezz'ora a temperatura ambiente oppure riscaldare i peperoni nel forno a 200°C per una decina di minuti circa.



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di patate a pasta bianca
- Sale
- 2 rametti di prezzemolo
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 4 olive nere
- 2 filetti di acciughe
- 150 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 1 cucchiaio di pane grattugiato
- 2 peperoni di media grandezza
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Cuocere le patate a vapore per 40 minuti, oppure lessarle in acqua bollente salata per 30 minuti.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Lavare l'erba cipollina e tagliuzzarla con le forbici.
- Snocciolare le olive e tritarle grossolanamente.
- Scolare i filetti di acciuga, tamponarli con carta da cucina e spezzettarli.
- Sgocciolare il tonno e sminuzzarlo con i denti di una forchetta.
- Far intiepidire le patate, sbucciarle e passarle al passapatate in una capace terrina. Se sono state cotte a vapore unire un pizzico di sale.
- Unire un cucchiaio di prezzemolo tritato, un cucchiaio di erba cipollina, l'acciuga, le olive, il tonno ed un cucchiaio di pangrattato. Mescolare accuratamente per amalgamare gli ingredienti.
- 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.
- Ungere una pirofila da forno abbastanza grande da contenere tutti i peperoni in piedi.
- Ungere con un filo d'olio e salare l'interno dei peperoni. Riempirli con il composto di tonno. Coprire ciascuno con la propria calotta, condire con un filo d'olio, una macinata di pepe, un pizzico di sale ed infornare per 45 minuti a 180°C.
- Lasciar intiepidire prima di servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Non tagliare le calotte dei peperoni troppo a filo, altrimenti il piccolo verrà via. Lasciare almeno un paio di centimetri di distanza dal bordo.