

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.

Il **peperone ideale** per questa preparazione è piccolo, basso e tozzo, con forma regolare. In questo modo starà bene in piedi nella teglia e accoglierà il ripieno senza rovescarsi :-)

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 finemente.
- 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 tritarli a coltello.
- 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 e mescolare bene.
- Unire al composto il prezzemolo tritato, l'erba cipollina, le acciughe, 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.
- Riempire i peperoni con il composto di tonno.
- Coprire ogni peperone 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.

