

PEPERONI RIPIENI AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Sostituire il pane
con pari quantità di
patate lesse

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

RIPIENO

Attrezzatura di cucina

Prosciutto Cotto

Uovo sodo

Banana matura

Pane secco

Peperoncino in polvere

Capperini al sale

Noce moscata

Sale grosso

COTTURA

Attrezzatura di cucina

Peperone

Pinoli

Uva sultanina

Basilico fresco

Dosi per 2 persone

Frullatore

75

2

25

30

1 pizzico

20

1 pizzico

1 pizzico

Dosi per 4 persone

Frullatore

150

4

50

60

2 pizzichi

40

2 pizzichi

2 pizzichi

Griglia Forno

2

20

20

5 foglie

Griglia Forno

4

40

40

10 foglie

SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi Ricetta a pag.130

PREPARAZIONE

- Lavate i peperoni, tagliateli a metà e mondateli dei semi.
- Sbucciate e tagliate a tocchetti la banana.
- Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in una ciotola con acqua tiepida.
- Lavate, asciugate e sminuzzate finemente a mano il basilico.
- Cuocete il soffritto di cipolla come ricetta a pag. 130
- Preriscaldate il forno a 180°

PRECOTTURA dei PEPERONI

- Mettete i peperoni tagliati a metà sulla griglia del forno e precuocete a 180° per 10 minuti.

PREPARAZIONE del RIPIENO

- Mettete nel frullatore tutto il soffritto, aggiungete il prosciutto cotto, le uova sode, la banana, il pane secco, il peperoncino, i capperini, la noce moscata e il sale. Frullate fino ad ottenere un impasto consistente.

COTTURA

- Riempite rasi con l' impasto i mezzi peperoni già precotti al forno e decorate in superficie con i pinoli e l'uva sultanina.
- Mettete sulla griglia del forno preriscaldato e cuocete a 180° per 15 minuti.
- Spargete sui peperoni il basilico sminuzzato e fate ancora cuocere per 3 minuti prima di servire in tavola

Suggerimenti & Consigli

- E' un antipasto stuzzicante che può essere anche un secondo gustoso, che potete accompagnare con insalata di stagione.
- Potete anche farlo misto (considerato che l'impasto per il ripieno è uguale) con zucchine(ricetta a pag. 189) e cipolle (ricetta a pag. 190), riducendo le quantità di ognuna.

SOFFRITTO di CIPOLLE

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

INGREDIENTI <i>Attrezzatura in cucina</i>	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone	
		<i>Casseruola Ø 16</i>		<i>Casseruola Ø 16</i>
<i>Cipolla fresca</i>	g	80		160
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	n.	3 cucchiari		5 cucchiari
<i>Acqua calda</i>	n.	3 cucchiari		5 cucchiari

PREPARAZIONE

- Mondate la cipolla.
- Tagliatela a metà nel lato più lungo
- Tagliatela a fettine sottili nel lato più lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla e mescolate bene con il cucchiaio di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere la cipolla basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di cipolla si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando la cipolla è completamente appassita (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

Suggerioni & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, la "Cipolla Bruciacchiata" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di cipolla, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiariate ogni volta che serve (circa tre cucchiariate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**