

Peperoni ripieni mediterranei

Le verdure ripiene in tavola son sempre gradite.

Così non ci si può mai sbagliare con questi peperoni ripieni: una trovata per un piatto da utilizzare sia come antipasto (un mezzo peperone a testa...) che, abbondando con le porzioni, come secondo o piatto unico.

Del resto c'è dentro di tutto:

carne, riso, formaggio e, in questa versione, pure molte spezie!

Ed è pure una preparazione molto elastica:

gli ingredienti possono essere modificati o variati come quantità; basta che piaccia!



Ingredienti:

| | | |
|---|----------|--------|
| Peperoni dolci lunghi (tipo i cece) | g | 500 |
| per il ripieno | | |
| Carne trita mista (bovina e suina) | g | 200 |
| Cipolla | g | 100 |
| Formaggio Feta | g | 100 |
| Uovo | pz. | 1 |
| Aglione | Spicchio | 1 |
| Sale e pepe | | Q.B. |
| Ras el Hanout (v. nota) | | Ad lib |
| Riso | g | 100 |
| Prezzemolo | | Q.B. |
| per la teglia | | |
| Olio | CT. | 2 |
| Brodo vegetale | CT. | 2 |
| Concentrato di pomodoro | | 1 |

Preparazione:

Mettere a bollire il riso in acqua salata; non portarlo a cottura completa ma lasciarlo molto al dente (cuocerà ancora in forno...).

Mescolare nel mixer tutti gli ingredienti (escluso il prezzemolo, preferisco aggiungerlo dopo) fino a ottenere un impasto omogeneo.

Versare il composto in una ciotola e aggiungere il riso appena scolato, il prezzemolo e mescolare. Quindi lasciare raffreddare e preparare i peperoni e la teglia.

Mescolare in una ciotola olio, brodo e concentrato di pomodoro e versateli a coprire il fondo di una teglia grande quanto basta a contenere tutti i mezzi peperoni ben attaccati.

Se non ci fosse abbastanza liquido aggiungerne ancora.

Lavare e affettare per il lungo i peperoni e cominciare a riempirli rasi col ripieno; quindi disporli nella teglia, bagnarli in superficie con un po' d'olio e infornare in [forno statico preriscaldato a 200° \(ventilato 180°\) per 30' / 40'](#).

Buon appetito!