

Friggitelli in padella

I **friggittelli in padella** sono un ottimo contorno, semplice e veloce da preparare, in cui il sapore del peperone friggittello viene particolarmente messo in risalto dalla cottura semplice e veloce.

I **friggittelli in padella** sono un ottimo accompagnamento a secondi piatti a base di carne, soprattutto di maiale, ma si sposano bene anche con il pesce o con uova e frittate in genere.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 80Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di friggittelli
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Lavare i friggittelli, eliminare il picciolo tagliando l'estremità del peperone e togliere i semi interni.
- Mettere in una capace padella antiaderente l'olio, i friggittelli e portarla sul fuoco.
- Quando cominciano a sfrigolare unire un pizzico di sale e mescolare accuratamente.
- Abbassare la fiamma, coprire e cuocere a fuoco dolce per una decina di minuti circa, fintanto che non appassiscono uniformemente.
- Scoperchiare, alzare la fiamma e cuocere qualche minuto mescolando.
- Regolare di sale e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se avanzano si possono conservare per un giorno in frigorifero ben coperti. In tal caso condirli con un filo d'olio a crudo e un paio di spicchi d'aglio. Lasciarli per almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarli. Ottimi anche per farcire un panino.