

Peperonata

La **peperonata** è un contorno a base di peperoni, cipolle e pomodori cotti in padella e gustata solitamente con pane casereccio o bruschette. La peperonata è ottima, oltre che come contorno, anche come condimento per la pasta o come farcitura di un gustosissimo panino. E' tipica di molte parti di Italia, con numerose varianti sia negli ingredienti, sia nella preparazione.

La versione di **peperonata** che vi propongo è quella della mia nonna napoletana ed è a base di peperoni dolci, cipolla rossa preferibilmente di Tropea e pomodori ramati. Se volete provare un'alternativa, più leggera perchè i peperoni sono spellati, provate la [mia versione light](#).



INFORMAZIONI

- 4 persone
- **130Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 [peperone rosso](#)
- 1 [peperone giallo](#)
- 4 [cipolle rosse di Tropea](#)
- 500 ml di [Brodo vegetale](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- 4 [pomodori rossi](#)
- [Sale](#) fino
- [Origano](#)
- 10 foglie di [basilico](#)
- 200 g di [passata di pomodoro](#)

PREPARAZIONE

- Lavare i peperoni, tagliarli a metà e rimuovere il torsolo, i semi ed i filamenti bianchi. Ridurli a quadrotti di un paio di centimetri di larghezza.
- Pelare le cipolle, affettarle nello spessore di un paio di centimetri e ricavare dei quadrotti.
- Scaldare il brodo.
- In una capace padella versare l'olio, quindi unire le cipolle e i peperoni. Mescolare accuratamente con due cucchiaini di legno e mettere sul fuoco.
- Far sfrigolare le verdure per qualche minuto a fiamma vivace, facendo molta attenzione a che la cipolla non bruci, quindi versare un paio di mestoli di brodo.
- Lasciar prendere il bollore, quindi abbassare la fiamma e cuocere coperto per 20 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto ed aggiungendo altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Nel frattempo lavare i pomodori, spellarli e tagliarli a tocchetti. Metterli in una ciotola assieme ad un pizzico di sale, una manciata di origano e le foglie di basilico lavate e spezzettate. Unire la passata di pomodoro e mescolare.
- Trascorso il tempo di cottura dei peperoni aggiungere il pomodoro, mescolare e proseguire la cottura per altri 10 minuti, sempre coperto, mescolando di tanto in tanto e d aggiungendo brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Scoperchiare e proseguire la cottura per altri 10-15 minuti.
- Regolarsi, con il tempo di cottura, a seconda della consistenza del peperone, che deve essere morbido, ma non sfaldarsi. Verso fine cottura alzare la fiamma al massimo per qualche minuto, girando di continuo, per dare la giusta consistenza cremosa al fondo di cottura.
- Al termine della cottura regolare di sale secondo il proprio gusto personale.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Carni e pesci in genere

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questo contorno si può conservare per un paio di giorni in frigorifero. E' ottimo sia riscaldato in padella, sia a temperatura ambiente.