

# Peperoncini dolci ripieni

I **peperoncini dolci ripieni** sono piccoli peperoni gialli, rossi o verdi dal sapore dolce che qui vi proponiamo ripieni di carne aromatizzata con aglio, prezzemolo e Parmigiano Reggiano. Sono una preparazione leggera e facile da preparare.

I **peperoncini dolci ripieni** sono un ottimo secondo piatto completo di contorno, che si può anche gustare come piatto unico accompagnandolo con qualche fettina di pane.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



## INGREDIENTI

- 250 g di peperoncini dolci
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 150 g di macinato di carne di maiale
- 150 g di macinato di carne di vitello
- Sale
- 20 g di Parmigiano Reggiano stagionato 30 mesi
- 1 uovo di gallina
- Pane grattugiato
- Pepe nero macinato al momento
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

- Lavare i peperoncini, tagliare la calottina e tenerla da parte. Eliminare dall'interno semi e filamenti. Salarli all'interno e tenerli da parte.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere in una ciotola i due tipi di macinato. Unire un pizzico di sale, il Parmigiano grattugiato, il trito di prezzemolo e aglio, l'uovo, un cucchiaio di pangrattato, una macinata di pepe e amalgamare bene. Se il composto dovesse risultare troppo morbido, unire un altro pochino di pangrattato.
- Farcire i peperoncini uno per uno, spingendo bene il composto all'interno e facendo poco sbordare, per potervi incastrare la calottina di copertura.
- Ungere una pirofila abbastanza grande da contenere tutti i peperoni e disporli all'interno.
- Se vi è avanzato del ripieno, potete fare delle polpettine, passarle nel pangrattato, quindi disporle fra un peperone e l'altro. Rotolarle brevemente nell'olio affinché ne assorbano appena un po'.
- Condire i peperoni con un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere nel forno preriscaldato a 200° C per mezz'ora, girando le polpettine a metà cottura.
- Servire ben caldi.

## 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 i peperoncini dolci ripieni si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero. Lasciarli almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarli o scaldarli brevemente nel forno.