

Peperoni in padella

I **peperoni in padella** sono una ricetta semplice e veloce per preparare uno squisito contorno a base di peperoni. Per avere un effetto visivo migliore, usare colori misti fra rosso, giallo o anche verde. Le foglie di basilico, oltre che per insaporire, sono ottime anche per decorare.

I **peperoni in padella** sono ottimi appena preparati, ma se avanzano si conservano ottimamente per un paio di giorni in frigorifero. Oltre che come contorno, possono essere usati per condire la pasta o come farcitura per un panino o per la pizza.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **190Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale fino
- 4 foglie di basilico

PREPARAZIONE

- Lavare bene i peperoni, tagliarli a metà, eliminare il picciolo, i semi e i filamenti interni.
- Tagliarli a liste di un paio di centimetri di larghezza, quindi ricavare dei pezzetti quadrati.
- In una padella mettere l'olio e gli spicchi d'aglio sbucciati e tagliati a metà. Portarla sul fuoco e farli ben dorare, quindi aggiungere i peperoni.
- Saltare i peperoni a fiamma vivace per un paio di minuti, quindi abbassare la fiamma, unire un pizzico di sale, le foglie di basilico ben lavate, coprire e far cuocere per 15 minuti a fiamma medio-bassa, girando piuttosto spesso con un cucchiaio di legno.
- Verso fine cottura scoperchiare, togliere l'aglio, alzare la fiamma e rosolare qualche minuto fintanto che i peperoni non saranno bene abbrustoliti.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

