



PEPERONI RIPIENI

PER 4 PERSONE

Per una pirofila da ca. 3 litri,
unta

- | | |
|------------|-------------------------------|
| 1 mazzetto | cipollotti con la parte verde |
| 2 c. | olio d'oliva |
| 500 g | carne macinata (manzo) |
| 0.75 c.no | sale |
| un po' di | pepe |
| 1½ dl | Wasser |
| 6 | peperoni |
| 200 g | formaggio fuso a fette |
| 1 c. | olio d'oliva |
| un po' di | pepe |

ECCO COME SI FA

1. Farcitura: preriscaldare il forno a 220 °C. Affettare i cipollotti in obliquo ad anelli. Mettere da parte un po' della parte verde. In una padella capiente antiaderente scaldare l'olio. Dividere la carne in due porzioni e cuocere ognuna per ca. 2 minuti. Unire i cipollotti, continuare la cottura con la carne per ca. 2 min., quindi condire. Aggiungere l'acqua e portare a bollore. Abbassare il fuoco e lasciar sobbollire per ca. 5 minuti.

2. Peperoni: tagliarli longitudinalmente per ricavare una calotta di ca. 2 cm di spessore. Eliminare i semi e sistemare i peperoni nella pirofila. Tagliare il formaggio a dadini, mescolarlo al composto di carne macinata, riempire i peperoni con il composto e risistemare le calotte.

3. In forno: cuocere nella parte inferiore del forno per ca. 35 min. Sforare, irrorare con l'olio e condire. Guarnire con il verde dei cipollotti messo da parte.

Ideale con: insalata a foglia.

Preparazione: ca. 30 min.

Cottura in forno: ca. 35 min.

Valore nutritivo: Una porzione (1/4):
kcal 579 / 38 G / 16 C / 32 P
senza glutine

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti
nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi