

La mia pasta ai peperoni *(Primi piatti asciutti)*



Preparazione

Tagliare i peperoni a fette privandoli dei semi.
Mettere i peperoni in una teglia da forno, oliarli e salarli, poi metterli in forno a 220° per 40 minuti.
Tagliare la cipolla di tropea a spicchi sottili.
Saltare la cipolla in padella, caramellandola con zucchero, sale e un goccio di vino bianco.
Spellare i peperoni dopo averli cotti in forno, poi tagliarli a pezzetti.
Mettere a cucinare la pasta.
Saltare i pinoli in padella con l'olio rimasto dalle cipolle.
Saltare in padella assieme ai pinoli e alle uvette i pezzetti di peperoni e aggiustare di sale.
Servire gli spaghetti conditi decorandoli con 3 spicchi aperti di cipolla cotta.

Consigli

I peperoni rossi sono ottimi a crudo, perfetti per pinzimoni, insalate croccanti o insalate di riso. I peperoni gialli invece si prestano molto bene alla cottura, soprattutto nelle preparazioni in umido come peperonate o spezzatini di carne. Per quanto riguarda i verdi, in particolar modo i friggitelli, non c'è niente di meglio della frittura!

Curiosità

Il peperone ha straordinarie proprietà rassodanti! Quelli verdi sono ottimi per depurare l'organismo, quelli gialli invece sono dei favolosi antiossidanti, mentre quelli rossi sono più ricchi di principi nutritivi e saziano molto di più. Insomma, ad ognuno in famiglia il suo peperone!

Informazioni

Preparazione 45 minuti

Cottura 50 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%
utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Spaghetti 200 grammi

Peperoni 400 grammi (rossi e gialli)

Uvetta 10 grammi

Pinoli 10 grammi

Cipolle di tropea 50 grammi

Zucchero

Sale

Olio

Vino bianco