

Peperonata semplice (Contorni)



Preparazione

Lavate i peperoni, divideteli a metà ed eliminate i semi interni. Tagliateli nel senso della lunghezza in tante listarelle. Fate rosolare l'aglio nell'olio per qualche minuto, unite i peperoni asciutti e cuoceteli per circa 15 minuti per farli ammorbidire. Unite anche i pomodori lavati e tagliati a metà, coprite con il coperchio e fate cuocere per 10 minuti. Togliete il coperchio, salate e fate evaporare gran parte del liquido. Qualche istante prima di togliere dal fuoco aggiungete il basilico tritato. Servite subito accompagnando con fette di pane casereccio.

Consigli

Accompagnate il piatto con un vino fresco e morbido che sia in grado di accompagnare perfettamente il sapore dei peperoni con il pomodoro. Noi vi proponiamo un Cabernet Sauvignon!

Provate a servire la peperonata semplice come un sugo per condire la vostra pasta. Il gusto sarà senz'altro eccezionale!

Curiosità

I peperoni sono alimenti ricchi di rame, ferro, potassio, zinco, manganese, selenio e magnesio; ma non è tutto, perchè questi ortaggi sono ricchi di vitamina A, utile al nostro organismo. I peperoni di colore rosso e verde posseggono la vitamina C, un antiossidante dall'elevata potenzialità.

Informazioni

Preparazione 10 minuti

Cottura 30 minuti

Dosi per 4 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

Aglio 1 spicchio

Peperoni gialli (1 peperone giallo)

Pomodori (4 pomodori freschi)

Olio (4 cucchiaini di olio di oliva)

Sale (q.b.)

Peperoni rossi (1 peperone rosso)

Basilico (qualche foglia di basilico)