

PRIMI PIATTI

# Linguine alla crema di peperoni

---

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



Le linguine alla crema di peperoni sono un primo piatto leggero ma molto molto gustoso. Si tratta di un semplice primo piatto con verdure, uno di quelli tanto consigliati dai nutrizionisti per la loro leggerezza e bassa densità calorica.

In questo caso si tratta di linguine con una semplice crema preparata con dei peperoni fatti stufare in padella con cipolla, aglio e basilico, niente di più semplice.

Un primo piatto per chi ama questo tipo di verdura ma che, d'altra parte, potrebbe far scoprire questo ortaggio colorato anche a chi non l'aveva mai considerato più di tanto. Un primo piatto colorato e vivace, perfetto per la bella stagione.

Provate anche la [Pasta con crema di peperoni](#) facile e sfiziosa!

## INGREDIENTI

LINGUINE 400 gr

PEPERONI di colore a piacere - 3

CIPOLLE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

PARMIGIANO REGGIANO 40 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BASILICO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare le linguine alla crema di peperoni dovrete come prima cosa dedicarvi ai peperoni che dovrete lavare, dividere in falde e ripulire dai filamenti bianchi e dai semi. Metteteli, quindi, da parte per procedere con la pulizia e la preparazione della cipolla.

Rimuovete gli strati esterni della cipolla più secchi e poco gradevoli, quindi affettatela sottilmente. Per evitare di piangere mentre tagliate la cipolla, proteggete gli occhi con degli occhialini oppure passate la cipolla sotto l'acqua fredda corrente.

**2** Riducete i peperoni in pezzi più o meno di forma quadrata, ma non è fondamentale la forma purchè siano più o meno di grandezza simile per garantirne una cottura uniforme.

**3** Scaldate un giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola, aggiungete uno spicchio d'aglio e lasciate che si scaldi. Quando l'olio inizia a sfrigolare, unite alla casseruola anche la cipolla preparata in precedenza ed i peperoni messi da parte.

Insaporite le verdure con un ciuffetto di basilico e una spolverata di sale, quindi lasciate cuocere a fiamma moderata per circa una ventina di minuti o fino a quando i peperoni non risulteranno ben morbidi e stufati a dovere.

**4** A questo punto trasferite i peperoni insieme a tutto il contenuto della casseruola in un bicchiere adatto per il frullatore ad immersione e frullate fino ad ottenere una bella crema color arancio o rossa a seconda dei peperoni che avete utilizzato. La consistenza della crema deve essere liscia e morbida e per essere sicuri che sia effettivamente omogenea vi consigliamo di passarla al colino.

**5** Nel frattempo portate a bollire una pentola colma d'acqua, aggiungete il sale e tuffatevi le linguine che dovranno cuocere al dente.

**6** Ultimate il condimento per la pasta, ovvero la crema di peperoni, con una manciata di parmigiano grattugiato.

Scolate la pasta al dente e trasferitela immediatamente in una boule con il condimento, mescolate molto bene affinché la pasta si possa condire a dovere.

Servite le linguine alla crema di peperoni ancora ben calde aggiungendo, a piacere, una macinata di pepe nero.