

SECONDI PIATTI

Gamberi con peperoni in agrodolce

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

GAMBERONI 600 gr
PEPERONI ROSSI 1
PEPERONI VERDI 1
PEPERONI GIALLI 1
ACETO BALSAMICO 1 goccia
ZUCCHERO 1 cucchiaino da tavola
SALE

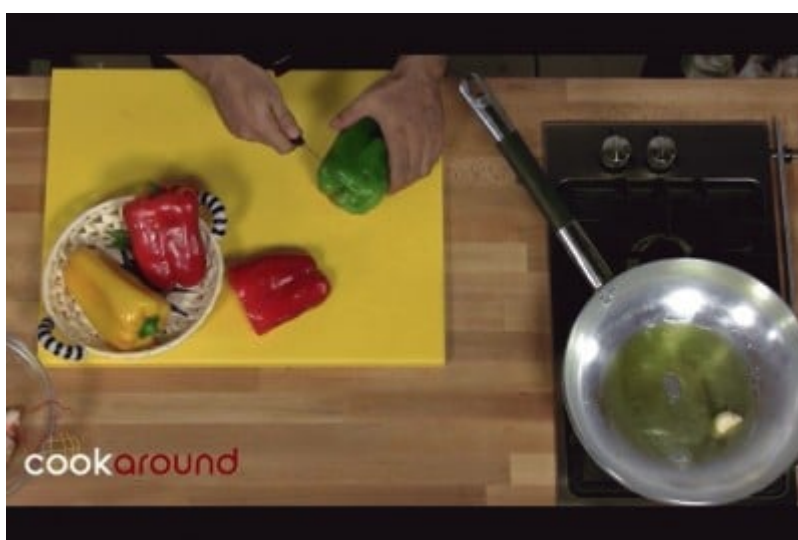
I gamberi con peperoni in agrodolce sono un secondo piatto ma, all'occorrenza, anche un antipasto davvero sfizioso. Se vi va un piatto colorato preparate i gamberi con peperoni in agrodolce, perfetti per un menù di pesce dai sapori vagamente etnici...

PREPARAZIONE

1 Scaldate un generoso giro d'olio con uno spicchio d'aglio in una padella.



2 Nel frattempo pulite, lavate e tagliate a striscioline i peperoni, quindi uniteli alla padella con l'olio caldo.



3 Lasciate cuocere i peperoni a fuoco vivace, salando adeguatamente.



- 4 Scaldate un altro giro d'olio in un'altra padella e, quando caldo, unitevi i gamberoni sgusciati e ai quali avrete rimosso il budellino nero e fateli rosolare; una volta rosolati conservateli al caldo.



- 5 Aggiungete un cucchiaio di zucchero alla padella con i peperoni, lasciate che si sciolga quindi sfumate con poco aceto balsamico.



6 Dopo pochi minuti spegnete il fuoco sotto i peperoni i quali dovranno risultare leggermente appassiti ma ancora croccanti.

Impiattate i gamberi con i peperoni in agrodolce, regolate di sale e servite immediatamente.



NOTE

La digeribilità del peperone è una questione sempre aperta, tanti sono i consigli e i "trucchi" per rendere più digeribile questo ingrediente così mediterraneo. Sembra infatti che ognuno abbia la sua da dire e quindi abbiamo da passarvi tutta una serie di suggerimenti, alcuni scientifici, altri curiosi, ma si sa, provare non costa nulla! Il metodo migliore per avere minore difficoltà a digerire i peperoni è quello di comprarli in stagione e, possibilmente, completamente maturi. Il peperone infatti contiene una sostanza, la solanina, che lo rende poco digeribile e che scompare via via che il peperone matura, grazie all'azione del sole. Un altro metodo, quello più famoso, consiste nel togliere le parti bianche ed i semi all'interno. Altri sostengono che bisogna togliere la pellicina esterna. Una cuoca inglese sostiene infine che la digeribilità dipende da come lo si taglia: in orizzontale e spesso pochi millimetri sarebbe più digeribile che tagliandolo in verticale, e ancora meglio frullandolo come accade per la crema e per il gazpacho.