

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Peperoni in padella

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 30 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Scopri la ricetta dei peperoni in padella, un piatto veloce e gustoso, un contorno perfetto per ogni pasto. Conditì con olio e spezie, i peperoni cucinati in questo modo sono sempre teneri e saporiti.

### INGREDIENTI PER CUCINARE I PEPERONI IN PADELLA

PEPERONI rossi, verdi e gialli - 1 kg  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3  
cucchiaini da tavola  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchiere  
SALE

### COME FARE I PEPERONI IN PADELLA

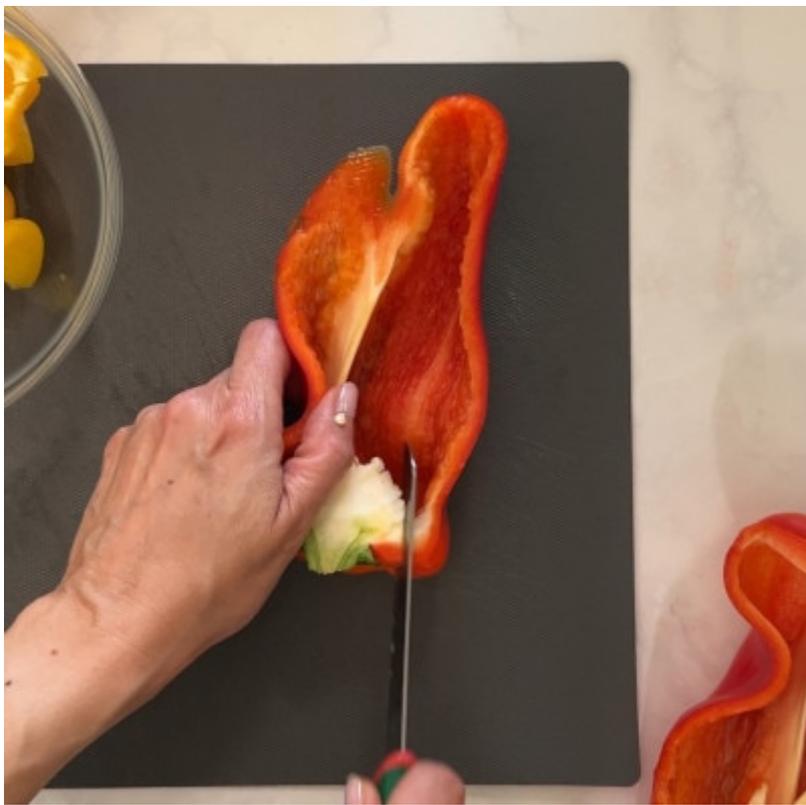
- 1 Sbuccia gli spicchi di aglio, mettili in una padella dai bordi alti e aggiungi l'olio, fai rosolare per qualche minuto e tieni da parte.



- 2 Nel frattempo lava i peperoni, tagliali in due, elimina il picciolo, i semini e i filamenti e poi tagliali in pezzetti regolari.







- 3** Distribuisci i peperoni nella padella, aggiusta di sale, copri e fai cuocere a fiamma moderata per 15 minuti, avendo cura di mescolare ogni tanto.





- 4 Togli gli spicchi di aglio, bagna con l'aceto e mescola bene. Copri nuovamente la padella e fai cuocere a fiamma moderata, per altri 15 minuti.

A fine cottura mescola e servi direttamente in padella o in un piatto da portata.



## PEPERONI IN PADELLA: UN CONTORNO VELOCE E GUSTOSO PER

I peperoni in padella sono un contorno semplice e veloce da preparare, **perfetto per chi desidera un piatto leggero ma ricco di sapore**. Grazie alla cottura in padella, i peperoni mantengono una **consistenza tenera** e un **gusto intenso** che si sposa alla perfezione con piatti

OGNI OCCASIONE

di [carne](#), [pesce](#) o [vegetariani](#). Conditì con olio extravergine di oliva, sale, pepe e arricchiti con erbe aromatiche come basilico o origano, i peperoni in padella sono ideali per ogni occasione, sia come contorno sia come base per altre ricette. *Scopri come preparare questo piatto delizioso e versatile, che conquisterà tutti con il suo gusto autentico e la sua semplicità.*

## COME SI CONSERVANO I PEPERONI IN PADELLA

I peperoni in padella possono essere conservati in frigorifero per 2-3 giorni, chiusi in un contenitore ermetico. Prima di servirli nuovamente, puoi riscaldarli in padella per qualche minuto con un filo d'olio per restituire loro morbidezza e sapore. I peperoni in padella sono perfetti anche da gustare freddi, magari aggiunti a un [insalata di farro](#) o come farcitura per panini.

Evita di congelarli, poiché potrebbero perdere la loro consistenza.

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per ridurre gli sprechi, puoi utilizzare peperoni passati di maturazione o anche ammaccati per preparare questo contorno, chiaramente eliminando le parti troppo rovinate per non compromettere il sapore del piatto.

I peperoni in padella avanzati possono essere utilizzati per arricchire [insalate fredde](#), [piadine](#) o [pane](#). Puoi anche frullare i peperoni per creare una salsa o una [crema](#) da accompagnare a crostini o [bruschette](#), rendendo così questa preparazione ancora più versatile e evitando di sprecare ingredienti.