

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Peperoni ripieni di fricò di Romagna

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 3 cipolle
- 2 - 3 melanzane
- 4 zucchini
- 4 - 5 pomodori maturi
- sale
- pepe
- olio
- peperoni tanti quanti sono i commensali
- formaggio tipo asiago.

PREPARAZIONE

- 1 Lavare bene le verdure e tagliarle a tocchetti.

Cuocere ogni verdura in una padella con olio.



- 2** Riunire tutte le verdure in una padella, salare, pepare ed insaporire per una decina di minuti mescolando perchè non attacchino.

Lavare i peperoni, tagliarli in senso orizzontale, togliere il torsolo, i semi e le parti bianche.

Riempirli con il fricò e dei pezzetti di formaggio.



- 3** Cuocere in forno già caldo a 230° per un'ora circa finchè i peperoni risultano appassiti.

Lasciare riposare qualche minuto e servire caldo.



NOTE

Sapori e colori dell'orto si fondono nel fricò o fricandò. E' un piatto della cucina povera contadina e ne esistono versioni diverse, con ingredienti diversi, in tutte le regioni d' Italia. In Romagna si usano principalmente zucchini di grosse dimensioni (ai quali vengono asportati i semi), melanzane, cipolla e pomodori. Ogni verdura nella quantità disponibile. Il fricò è ottimo come contorno e può essere usato per fare una frittata con le uova o come condimento per la pasta. Nella mia versione, i peperoni li ho usati come contenitore delle altre verdure e ho usato del formaggio per unire ed arricchire la pietanza.