

SECONDI PIATTI

## Peperoni ripieni di tonno all'aglio light

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

220 g tonno al naturale  
2 acciughe sott'olio  
2 spicchi d'aglio  
2 peperoni rossi  
4 cucchiaini olio extravergine d'oliva  
prezzemolo fresco  
sale  
pepe

Se vi piacciono le ricette facili e veloci che però abbiano anche un tocco particolare, questa dei peperoni ripieni di tonno all'aglio light è davvero per voi! Provateli sono davvero ottimi, vi piaceranno senz'altro!

### PREPARAZIONE

**1** Tagliate a metà i peperoni, privateli dei semi e dei filamenti bianchi, lavateli e metteteli a

cuocere 5 minuti in acqua calda salata dal momento dell'ebollizione.

Trascorsi 5 minuti di cottura, scolateli con un mestolo forato e adagiateli su un piatto per farli asciugare.



- 2** In una ciotolina amalgamate bene con una forchetta il tonno, le acciughe sminuzzate, il prezzemolo tagliato grossolanamente, l'aglio pestato, l'olio, il sale e il pepe.



3 Prendete quindi le metà dei peperoni e farcitele con il ripieno preparato.





4 Mettete in forno preriscaldato a 180°C per 10-15 minuti.

Servite tiepidi o meglio a temperatura ambiente.

