

SECONDI PIATTI

Peperoni ripieni di tonno



Se amate i piatti sfiziosi e vi piace mescolare elementi di terra e mare, questa è la ricetta per voi. I peperoni ripieni di tonno sono molto semplici da realizzare e ideali quando volete portare a tavola un qualcosa di simpatico, magari durante una cena tra amici, senza star troppo tempo ai fornelli. Provate questa ricetta e vedrete che il successo è assicurato!

Quando non sapete cosa cucinare, se avete ospiti all'improvviso su cui volete fare colpo, se siete alla ricerca di un piatto con i peperoni e tonno è davvero l'ideale. Lo stesso ripieno però sappiate che è perfetto anche da inserire in altre verdure come zucchine e melanzane. Per questo motivo sbizzarritevi pure!

Dovete assolutamente provare questa ricetta con i peperoni.

Se amate poi le ricette con il tonno vi diamo anche

altre idee simpatiche:

[tonno sfizioso](#)

[pasta col tonno](#)

[tartare di tonno](#)

INGREDIENTI

PEPERONI da 250 gr l'uno - 4

TONNO IN SCATOLA 350 gr

PANGRATTATO 100 gr

CAPPERI SOTTO SALE 30 gr

OLIVE NERE 100 gr

ACCIUGHE SOTT'OLIO 3

PARMIGIANO REGGIANO 80 gr

BASILICO

SALE

PEPE NERO

OLIO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dei peperoni ripieni con il tonno, per prima cosa tritate capperi e acciughe, quindi dividete a metà le olive ed eliminate ad esse il nocciolo qualora ci fosse.





2 A questo punto unite il trito al tonno sgocciolato e condite con basilico aggiungete il pangrattato e il parmigiano regolare di sale e pepe e mescolate fino ad ottenere un composto abbastanza compatto.





3

Ora toglieete calotta ai peperoni, levate gli ortaggi eliminate da essi i semi e filamenti, che spesso sono la causa della loro poca digeribilità.





- 4 Riempite i peperoni del composto realizzato in precedenza con il tonno e unite la calotta nella pirofila, aggiungete quindi giro di olio extra vergine di oliva.





5 Cuocete in forno, già caldo a 180° statico 45 minuti.





- 6 Quando i peperoni saranno cotti e leggermente bruciacchiati, sfornate, aspettate qualche minuto e servite.

