

SECONDI PIATTI

## Peperoni ripieni di tonno

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

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



I **peperoni ripieni di tonno** sono un **grande classico della cucina estiva**, un piatto colorato e saporito che mette subito allegria a tavola. questa ricetta, facile e veloce, è un modo intelligente per creare un [secondo di pesce](#) gustoso e diverso dal solito. È un'idea perfetta per un **pranzo leggero** o una [cena informale](#), un'alternativa più fresca al [classico pollo con i peperoni](#) o a una ricca [focaccia con salsiccia e peperoni](#).

### INGREDIENTI PER I PEPERONI RIPIENI DI TONNO

PEPERONI grandi e colorati - 2  
TONNO SOTT'OLIO sgocciolate - 300 gr  
FILETTI DI ACCIUGHE 6  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE  
PEPE NERO

# COME SI FANNO I PEPERONI RIPIENI DI TONNO

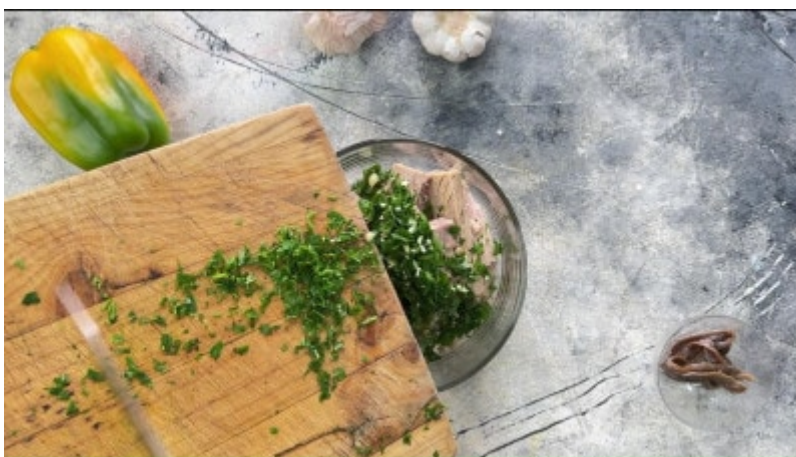
- 1 Per prima cosa, lava bene i peperoni. Tagliali a metà per il lungo, elimina il picciolo, i semi e tutti i filamenti bianchi interni. Scottali per un paio di minuti in una pentola con acqua bollente, poi scolali e lasciali intiepidire. Questo passaggio li renderà più teneri e digeribili





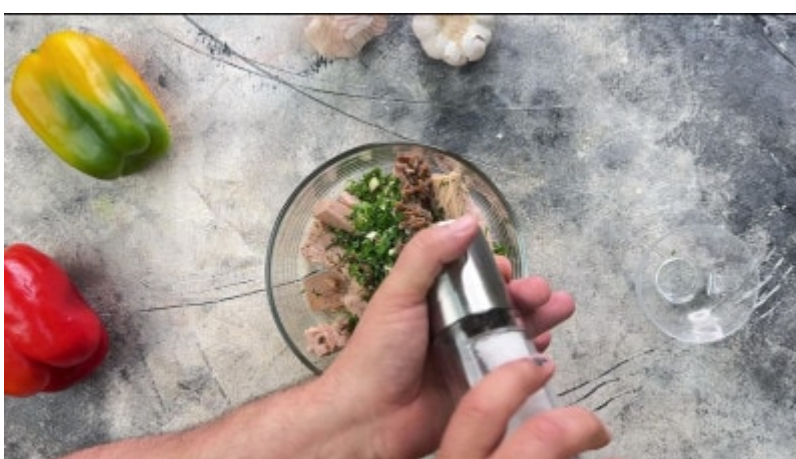
- 2 Mentre i peperoni si raffreddano, prepara la farcia. Trita molto finemente il prezzemolo fresco e lo spicchio d'aglio





- 3** In una scodella, metti il tonno ben sgocciolato e sgranalo con una forchetta. Aggiungi il trito di prezzemolo e aglio, le alici anch'esse tritate finemente, e aggiusta di sale e di pepe





- 4 Versa un'abbondante dose di olio extravergine d'oliva e mescola bene il tutto, fino a ottenere una farcia saporita e morbida. A questo punto, riempi generosamente le metà dei peperoni con la farcia di tonno e trasferiscili su una teglia foderata con carta forno.



**5** Cuoci i peperoni in forno ventilato preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfnali e lasciali intiepidire leggermente prima di servirli.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per dei peperoni ripieni perfetti, ecco i nostri trucchi.

**Sbollentare, il segreto della morbidezza:** sbollentare i peperoni per pochi minuti prima di farcirli è un passaggio fondamentale che ammorbidisce e abbrevia i tempi di cottura in forno, garantendo un risultato tenero.

**Un ripieno cremoso:** per una farcia ancora più morbida e saporita, aggiungi al tonno non solo olio, ma anche qualche capperò dissalato, delle olive taggiasche o un cucchiaio di pane grattugiato.

**L'acciuga, il tocco in più:** non sottovalutare l'importanza dell'acciuga nel ripieno. Dona una sapidità profonda che esalta il sapore sia del tonno che del peperone.

**Non buttare le calotte!** hai tagliato via la parte superiore dei peperoni? non gettarla. puoi tagliarla a listarelle e usarla per cucinare una [peperonata](#) o per preparare una sfiziosa [pasta con peperoni e pancetta](#).

# COME SI CONSERVANO I PEPERONI RIPIENI DI TONNO

I peperoni ripieni di tonno si conservano in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico. Sono deliziosi anche a temperatura ambiente, il che li rende perfetti per un pranzo al sacco o un buffet. Sconsigliamo di congelarli.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i peperoni e i piatti colorati e saporiti, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

Peperoni arrostiti: la preparazione base per gustare al meglio la dolcezza dei peperoni, perfetti da condire con olio, aglio e prezzemolo.

Torta salata con peperoni: un'idea sfiziosa per un antipasto o un piatto unico, ideale per un buffet.

Crema di peperoni: una salsa vellutata e versatile, perfetta per condire la pasta, come in questa pasta fredda con mozzarella e crema di peperoni.