

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Pomodori ripieni in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [6 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 10 MINUTI DI RIPOSO



I [pomodori ripieni](#) in [friggitrice ad aria](#) sono una di quelle ricette furbe che si preparano in un attimo e risolvono il pranzo o la cena con gusto e leggerezza. Perfetti come [contorno](#) o **piatto unico vegetariano**, bastano pochi ingredienti: pomodori, pangrattato, parmigiano e qualche aroma a piacere per portare in tavola una bontà dorata e croccante. **Grazie alla cottura in friggitrice ad aria, non solo risparmi tempo, ma ottieni un risultato goloso senza accendere il forno!**

INGREDIENTI PER I POMODORI RIPIENI IN FRIGGITRICE AD ARIA

POMODORI MATURI 6

PANGRATTATO + q.b. per la superficie - 50
gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 25 gr

ORIGANO SECCO

SALE

PEPE

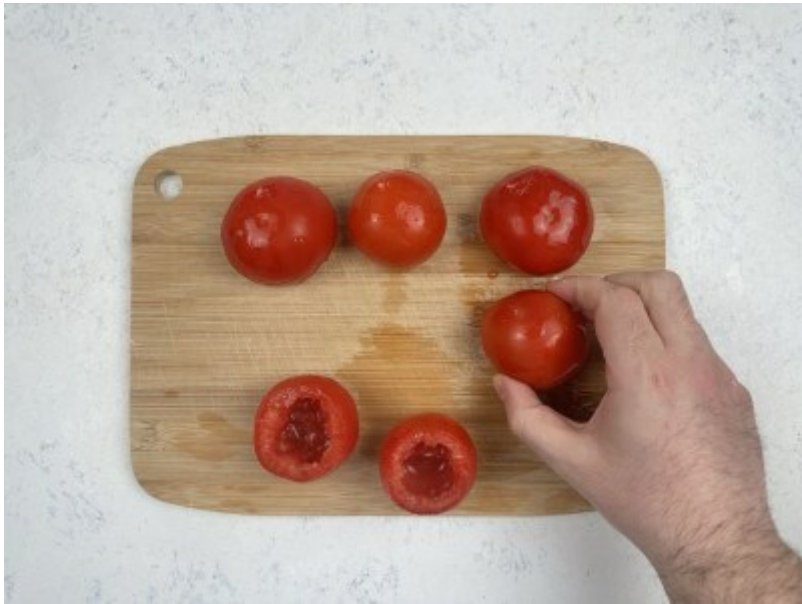
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BASILICO

COME FARE I POMODORI RIPIENI IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Taglia la cupola dei pomodori e, con uno scavino, preleva la polpa e tienila da parte. Condisci i pomodori con un pizzico di sale e mettili a testa in giù per 10 minuti, in questo modo perderanno un po' della loro acqua di vegetazione.





2 Schiaccia la polpa con una forchetta, quindi aggiungi sale, pepe e origano.





3 Continua con il parmigiano e il pangrattato. Mescola per ottenere un composto omogeneo





4 Riempi i pomodori con il composto, spolvera la superficie con altro pangrattato. Disponili

su una teglia e irrorata con un filo d'olio evo





- 5 Cuoci in friggitrice ad aria a 180°C per 15 minuti. Completa con qualche foglia di basilico fresco.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Scegli i pomodori giusti: quelli tondi e maturi al punto giusto sono ideali, ma non troppo molli, così tengono bene la forma in cottura.

Non buttare la polpa! È la base del ripieno: schiaccia e condiscila bene, sarà gustosa e umida al punto giusto.

Hai pane integrale rafferma? Frullalo per ottenere un pangrattato rustico, perfetto per questa ricetta.

Vuoi arricchirli? Puoi aggiungere cubetti di formaggio, olive tritate o anche un po' di tonno sott'olio ben sgocciolato.

Cottura alternativa: Se non hai la friggitrice ad aria, puoi cuocerli in forno ventilato a 190°C per circa 20-25 minuti.

CONSERVAZIONE

I pomodori ripieni in friggitrice ad aria si conservano in frigorifero, chiusi in un contenitore ermetico, per fino a 2 giorni.

Puoi riscaldarli in friggitrice ad aria per 4-5 minuti oppure in forno tradizionale. Meglio evitarne la congelazione perché i pomodori, una volta cotti, tendono a perdere consistenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Zucchine ripiene al forno: un classico piatto estivo, leggero e versatile, da farcire con carne, formaggi o verdure.

Melanzane al forno: fette morbide dentro e croccanti fuori, pronte in poco tempo.

Funghi ripieni in friggitrice ad aria: un contorno gustoso e profumato, perfetto per una cena veloce.

Peperoni ripieni di tonno: un mix di sapori che conquista tutti, anche chi non ama i peperoni.

Patate ripiene con formaggio: morbide, filanti e irresistibili, un'alternativa sfiziosa ai classici contorni.