

SECONDI PIATTI

## Salsiccia e peperoni in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO:

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



Un secondo piatto rustico e saporito che sa di tradizione e convivialità: **salsiccia e peperoni** è un'accoppiata vincente che non delude mai. Oggi lo prepariamo in una versione ancora più facile, veloce e leggera, sfruttando tutta la praticità della [friggitrice ad aria](#).

Questa ricetta è perfetta per una cena infrasettimanale quando si ha poco tempo, ma non si vuole rinunciare al gusto. La salsiccia è un ingrediente così versatile che sta bene in mille modi, dalla classica [Salsiccia e friarielli](#) a un ricco sugo per la pasta, come nel [ragù bianco con salsiccia e funghi](#).

Ma in questa versione, cotta ad aria, sprigiona tutto il suo sapore rimanendo più leggera.

## INGREDIENTI PER SALSICCIA E PEPERONI IN FRIGGITRICE AD ARIA

SALSICCIA DI MAIALE 4

PEPERONI gialli e rossi - 4

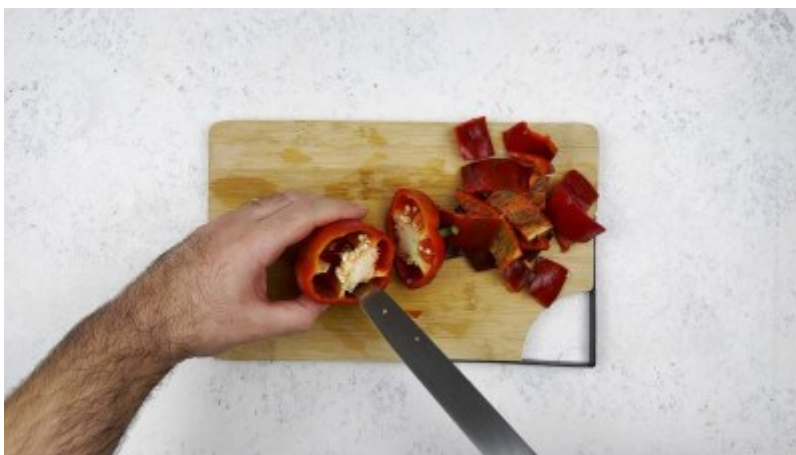
CIPOLLE 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

## COME SI FANNO LE SALSICCE CON I PEPERONI IN FRIGGITRICE AD

- 1** Per prima cosa, prepara le verdure. Pulisci i peperoni togliendo il picciolo, i semi e i filamenti bianchi interni, poi tagliali a pezzettoni non troppo piccoli. Affetta le cipolle. Metti tutto nel cestello della friggitrice, rivestito con un foglio di carta forno.





- 2 Condisci le verdure direttamente nel cestello con un giro d'olio e un pizzico di sale. Mescola bene per distribuire il condimento in modo uniforme. Imposta la friggitrice ad aria a 180°C e cuoci per 15 minuti. A metà di questo tempo, dai una bella mescolata alle verdure per garantire una cottura omogenea.



**3** Mentre le verdure cuociono, bucherella le salsicce con i rebbi di una forchetta o uno

stuzzicadenti. Trascorsi i primi 15 minuti, apri il cestello, aggiungi le salsicce in mezzo alle verdure e continua la cottura per altri 15-20 minuti, sempre a 180°C. A metà di questa seconda cottura, ricordati di girare le salsicce e dare un'altra mescolata ai peperoni, così sarà tutto perfettamente cotto e dorato.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Il segreto della cottura in due tempi:** Per un risultato perfetto, cuoci prima le verdure da sole per 15 minuti. Peperoni e cipolle hanno bisogno di più tempo per ammorbidirsi. Aggiungendo le salsicce solo in un secondo momento, garantirai una cottura uniforme per tutti gli ingredienti.

**Non sovrapporre:** Come sempre con la friggitrice ad aria, il segreto è non riempire troppo il cestello. Distribuisci bene gli ingredienti, specialmente le salsicce, per permettere all'aria calda di circolare e creare una bella doratura uniforme.

**Zero sprechi:** Le parti che elimini dai peperoni (i piccioli e qualche filamento bianco interno) e dalle cipolle possono essere usate per arricchire un brodo vegetale fatto in casa.

## COME SI CONSERVANO SALSICCIA E PEPERONI

Puoi conservare salsiccia e peperoni in frigorifero per 1-2 giorni in un contenitore ermetico. Per riscaldarli e farli tornare fragranti, ripassali per qualche minuto nella friggitrice ad aria a 160°C.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se la friggitrice ad aria è diventata la tua migliore amica in cucina, ecco altre idee per secondi piatti facili e veloci:

Costine di maiale in friggitrice ad aria: Morbide dentro e con una crosticina caramellata fuori, una vera delizia.

Polpette di carne in friggitrice ad aria: Un grande classico amato dai bambini, in una versione più leggera e veloce.

Ali di pollo in friggitrice ad aria: Croccantissime e succose, perfette per una cena sfiziosa davanti alla tv.

Funghi ripieni di salsiccia: Un altro modo goloso per gustare la salsiccia, in un antipasto o secondo

rustico e saporito.