

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carpaccio di Peperoni Crudi con Fresca Gremolata di Pinoli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 2 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE:

I 2 MINUTI DI COTTURA SI RIFERISCONO ALLA TOSTATURA DEI PINOLI



L'estate porta con sé il desiderio di sapori vibranti e consistenze croccanti, possibilmente senza dover accendere i fornelli o passare ore in cucina.

Immagina un piatto coloratissimo, capace di esaltare la dolcezza naturale degli ortaggi in pochi minuti: è il momento di portare in tavola un irresistibile **carpaccio di peperoni crudi**.

Il segreto per renderlo estremamente digeribile risiede in due passaggi fondamentali: un taglio a

velo con la mandolina e una veloce marinatura al limone che ammorbidisce dolcemente le fibre.

Per bilanciare al meglio il gusto della ricetta, ti consigliamo di scoprire le [differenze tra peperoni verdi, rossi e gialli](#) prima di scegliere i protagonisti del tuo piatto.

A differenza delle lunghe preparazioni calde come la classica [peperonata](#) o i tradizionali [peperoni arrostiti](#), questa variante a freddo mantiene intatte tutte le vitamine e la croccantezza.

Se la tua passione per le insalate originali non ha limiti, devi assolutamente provare anche la nostra [insalata thai-med con peperoni, arachidi e zenzero](#), un vero concentrato di freschezza esotica.

Stai organizzando un aperitivo in terrazza o un ricco buffet sfizioso per i tuoi amici?

Abbina questo carpaccio leggero a degli stuzzicanti [peperoni in agrodolce](#) o servi dei crostini spalmati con un goloso [paté di peperoni arrostiti e robiola](#) per un menu a tema indimenticabile.

A dare il tocco finale al nostro antipasto ci penserà una profumata **gremolada di pinoli tostati** e prezzemolo, capace di regalare una spinta aromatica ineguagliabile. Prepara il tagliere e cominciamo subito!

INGREDIENTI PER IL CARPACCIO DI PEPERONI CON GREMOLADA DI PINOLI

PEPERONI ROSSI 1

PEPERONI GIALLI 1

PINOLI 30 gr

PREZZEMOLO 1 mazzetto

LIMONE BIOLOGICO il succo e la scorza
grattugiata - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE FINO 1 pizzico

COME CUCINARE IL CARPACCIO DI PEPERONI CRUDI

1 Lava accuratamente i peperoni rossi e gialli, poi asciugali con cura.

Tagliali a metà e rimuovi il picciolo, i semi e tutti i **filamenti bianchi interni**.

Con l'aiuto di una **mandolina** o di un coltello affilato, riduci i peperoni a **strisce sottilissime** nel senso della lunghezza.





2 Trasferisci le strisce di peperone in una ciotola capiente e condiscile con **succo di limone**, olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale fino.

Mescola bene, copri la ciotola e lascia riposare in frigorifero per **circa 30 minuti**.

Questa marinatura è fondamentale per renderli **morbidi e digeribili**, mantenendo al tempo stesso una piacevole croccantezza.







3 Scalda un padellino antiaderente a fuoco medio-basso **senza aggiungere grassi**.

Versa i pinoli e tostali per **circa 2 minuti**, muovendo spesso la padella per evitare che si brucino.

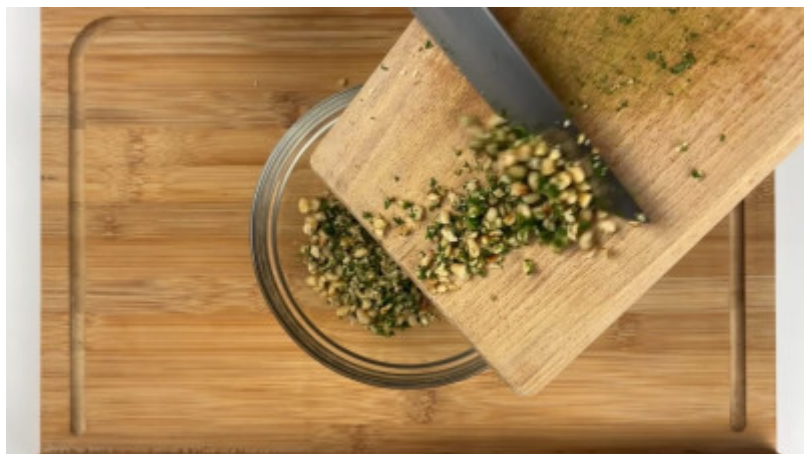
Quando saranno leggermente **dorati e profumati**, togliili dal fuoco e lasciali raffreddare completamente.



4 Lava e asciuga benissimo il **prezzemolo fresco**, poi tritalo finemente al coltello.

Aggiungi i **pinoli freddi** e trita grossolanamente anche loro.

In una ciotolina, unisci il trito ottenuto con la **scorza grattugiata del limone biologico** e circa due cucchiaini di olio extravergine, mescolando con cura.





5 Scola leggermente i peperoni dal **liquido di marinatura in eccesso**.

Disponi le strisce colorate in modo armonioso su **piattini individuali** o pratici cucchiari da degustazione.

Arricchisci ogni porzione con una generosa manciata di **gremolada** e servi subito ai tuoi ospiti.



COME SI CONSERVA IL CARPACCIO DI PEPERONI CRUDI

Puoi preparare il **carpaccio di peperoni crudi** con qualche ora di anticipo, rendendolo una soluzione ideale quando hai ospiti e vuoi organizzarti prima.

Conserva i peperoni con la loro marinatura in frigorifero, all'interno di un **contenitore ermetico per massimo 24-48 ore**: il riposo li renderà ancora più morbidi e gustosi.

Il vero trucco per una riuscita perfetta è preparare la **gremolada di pinoli a parte** e conservarla a temperatura ambiente coperta con pellicola.

Aggiungi la gremolada solo **un attimo prima di portare in tavola**: in questo modo i pinoli manterranno tutta la loro irresistibile croccantezza.