

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

La bandiera

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

PEPERONI ROSSI 600 gr

POMODORI maturi - 500 gr

CIPOLLE 1

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

SALE

Se vi capita di fare un giro in Umbria molto probabilmente in una trattoria vi avranno portato un contorno molto buono: la **bandiera**. Questo piatto ha origini contadine antichissime e viene fatto principalmente con peperoni, pomodori e cipolle. Perfetto per accompagnare secondi piatti di carne o pesce diventa irresistibile anche su crostini di pane bruschettato. Provate questa ricetta e se amate questo tipo di ortaggi vi invitiamo a realizzare anche la ricetta della teglia con [patate e peperoni](#), buonissima!

PREPARAZIONE

- 1 Fate appassire a fuoco moderato la cipolla affettata nell'olio senza farla dorare.

Quando la cipolla sarà morbida, unite i peperoni lavati, privati dei semi e dei filamenti bianchi e tagliati a listarelle.



- 2 Lasciate cuocere i peperoni per circa 10 minuti, ovvero per il tempo necessario a farli ammorbidire.

Unite, a questo punto, i pomodori spellati e privati dei semi.



3 Regolate di sale e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti mescolando di tanto in tanto.