

SECONDI PIATTI

# Peperoni ripieni con il tonno

di: *fedia*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **20 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + **15 MINUTI PER SCOTTARE I PEPERONI**

---



Peperoni ripieni con il tonno: questa è una di quelle ricette che piace sempre proporre durante una cena d'estate. I peperoni infatti per loro natura sono dei contenitori perfetti ed è per questo che spesso vengono farciti in mille modi. Qui la sapidità del tonno si va a sposare benissimo con la dolcezza del peperone e insieme danno vita a un mix incredibile di sapori.

Provate questa versione e vedrete che sapore. Se cercate altre ricette con i peperoni eccone altre imperdibili:

[peperoni in padella](#)

[pasta peperoni e zucchine](#)

[pasta peperoni e olive](#)

## INGREDIENTI

PEPERONI rossi o gialli a piacere - 2

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 6

TONNO SOTT'OLIO sgocciolato - 300 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i peperoni ripieni con il tonno, per prima cosa lavate bene i peperoni, utilizzate il tipo di peperone che preferite, vanno bene sia i peperoni gialli che quelli rossi. Dividete i peperoni a metà, eliminate i semi i filamenti interni, e fateli leggermente scottare in una pentola con dell'acqua bollente.





- 2 Mentre i peperoni si stanno sbollendo, occupatevi della preparazione della farcia. Preparate un trito fine di prezzemolo, insieme ad uno spicchio d'aglio.





- 3 Raccogliete in una scodella il tonno sott'olio sgocciolato dall'olio di conservazione e, mettete il trito appena preparato nella scodella insieme al tonno.



- 4 Scolate i peperoni dall'acqua bollente e, lasciateli raffreddare e asciugare su di una teglia.



5 Proseguite con la preparazione della farcia: aggiungete nella scodella con il tonno e il trito di prezzemolo, delle acciughe sott'olio, anch'esse tritate. Aggiustate il tutto con un pizzico di sale e, aromatizzate con una macinata di pepe, quindi unite nella scodella un'abbondante giro di olio extravergine d'oliva.





- 6 Mescolate e amalgamate bene il tutto, in maniera tale da ottenere un composto e, abbastanza morbido.



- 7 A questo punto, riempite i peperoni con la farcia al tonno, appena preparata. Quindi trasferite i peperoni ripieni all'interno di una teglia ricoperta con della carta forno.



- 8 Cuocete i peperoni ripieni con il tonno in forno preriscaldato ventilato a 180°C per 15-20 minuti.



- 9 Trascorso il tempo necessario per la cottura, lasciateli leggermente intiepidire e servite.

