

SECONDI PIATTI

Peperoni ripieni di tonno all'aglio light

di: *La cuisinière parisienne*

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Se vi piacciono le ricette facili e veloci che però abbiano anche un tocco particolare, questa dei peperoni ripieni di tonno all'aglio light è davvero per voi! Provateli sono davvero ottimi, vi piaceranno senz'altro!

INGREDIENTI

220 g tonno al naturale
2 acciughe sott'olio
2 spicchi d'aglio
2 peperoni rossi
4 cucchiaini olio extravergine d'oliva
prezzemolo fresco
sale
pepe

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate a metà i peperoni, privateli dei semi e dei filamenti bianchi, lavateli e metteteli a cuocere 5 minuti in acqua calda salata dal momento dell'ebollizione.

Trascorsi 5 minuti di cottura, scolateli con un mestolo forato e adagiateli su un piatto per farli asciugare.



- 2 In una ciotolina amalgamate bene con una forchetta il tonno, le acciughe sminuzzate, il prezzemolo tagliato grossolanamente, l'aglio pestato, l'olio, il sale e il pepe.



3 Prendete quindi le metà dei peperoni e farcitele con il ripieno preparato.





4 Mettete in forno preriscaldato a 180°C per 10-15 minuti.

Servite tiepidi o meglio a temperatura ambiente.

