

SECONDI PIATTI

Peperoni ripieni di tonno

di: *GretaB*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

PEPERONI i migliori sono quelli arancioni olandesi - 3

TONNO IN SCATOLA 240 gr

PANGRATTATO

CAPPERI SOTTO SALE 2 cucchiaini da tavola

PASTA DI ACCIUGHE 2 cucchiaini da tè

Sono proprio deliziosi questi peperoni ripieni di tonno. Una ricetta facile e speciale, perfetta per tutti i momenti in cui si vuol portare a tavola qualcosa di sfizioso. Provateli, sono buonissimi!

PREPARAZIONE

1 Prima di tutto, mettete i cappe ri in ammollo in acqua per togliere il sale in eccesso.



- 2** Pulire i peperoni, togliendo solo la parte superiore con il picciolo ed i semi, lasciandoli integri. Togliere le costine bianche e spugnose all'interno del peperone. Lavarli e sciacquarli anche internamente in modo da eliminare tutti i semi. Metterli in uno stampo o pirofila (io li ho cotti nel micro ed ho usato la pirofila coperta)



- 3** Aprite la scatola di tonno, sgocciolatela dall'olio o dalla salamoia, se al naturale, e mettete il contenuto in una ciotola abbastanza grande. Aggiungete 3 manciate di pane grattugiato ,



4 i capperi scolati, sciacquati e tritati grossolanamente. A questo punto, se vi piacciono, potete aggiungere i due filettini di acciughe o la pasta d'acciughe (io non li ho messi). Amalgamate il tutto, sbriciolando bene il tonno con la forchetta. Il composto deve risultare abbastanza asciutto, con una buona percentuale di pane. Il pane assorbirà l'acqua di vegetazione dei peperoni durante la cottura, e diventerà più morbido.

Riempite i peperoni tenendo l'apertura verso l'alto.



5 Infornate. Si possono cuocere:

a microonde, coperti per circa 20-25 minuti alla max. temperatura

In forno tradizionale, indifferentemente coperti o no, a 200 gradi per circa 45 minuti. Controllateli dopo metà cottura per verificare se i tempi vanno bene anche con il vostro forno.

BUON APPETITO!!!

