

SECONDI PIATTI

Peperoni Ripieni Leggeri e Veloci: La Ricetta Perfetta

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'estate chiama i grandi classici, ma il caldo spegne spesso l'entusiasmo di accendere il forno. Ecco perché i **peperoni ripieni in friggitrice ad aria** diventeranno la tua nuova ossessione culinaria quotidiana.

Un guscio colorato che racchiude un cuore di carne morbida e scamorza filante, con un vantaggio imbattibile: si preparano in un lampo e sporchi pochissimo in cucina.

Questa è la soluzione perfetta quando desideri portare in tavola dei **peperoni ripieni leggeri e veloci**

, mantenendo intatto quel sapore ricco che ricorda i pranzi della domenica in famiglia.

Il segreto del loro successo? Il circolo dell'aria calda cuoce la carne uniformemente, creando una **crosticina dorata irresistibile** in superficie, mentre l'interno rimane incredibilmente succoso e morbido.

Se ami sfruttare al massimo questo elettrodomestico per accorciare i tempi, ti suggerisco di spulciare la nostra fantastica raccolta di [ricette in friggitrice ad aria](#): non rimarrai mai a corto di ispirazione.

Hai ospiti all'ultimo minuto e preferisci i sapori di mare? Prova l'alternativa dei [peperoni ripieni di tonno](#), oppure buttati su un secondo rustico ed esplosivo come la [salsiccia e peperoni in friggitrice ad aria](#).

A volte si rinuncia a questa verdura per paura di appesantirsi, ma non temere: basta conoscere i giusti [trucchi per rendere i peperoni più digeribili](#) per godersi la cena in totale tranquillità.

L'impasto di carne che utilizzeremo oggi è così gustoso e bilanciato che ti ricorderà la morbidezza rassicurante del [polpettone al forno classico](#), ma racchiuso in pratiche e sfiziose monoporzioni.

Allaccia il grembiule, prepara il tuo cestello e scopriamo passo passo come realizzare questo piccolo capolavoro di gusto, **pronto in soli 15 minuti** di cottura!

INGREDIENTI PER I PEPERONI RIPIENI LEGGERI

PEPERONI grandi, uno giallo e uno rosso (o 4 piccoli) - 2

CARNE MACINATA manzo o pollo - 400 gr

UOVO 1

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 4 cucchiaini da tavola

SCAMORZA AFFUMICATA 100 gr

PANCARRÈ 2 fette

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREZZEMOLO TRITATO

BASILICO FRESCO

COME FARE I PEPERONI RIPIENI DI CARNE VELOCI E LEGGERI

1 Lava accuratamente i **peperoni** sotto l'acqua corrente e asciugali bene.

A questo punto, preparali in base alla loro dimensione:

Se sono **grandi**, tagliali a metà nel senso della lunghezza per creare due barchette.

Se sono **piccoli**, rimuovi delicatamente la calotta superiore tagliandola in orizzontale.

Svuota l'interno eliminando tutti i **semi** e i **filamenti bianchi**, prestando attenzione a mantenere il guscio perfettamente integro.



2 Trita finemente il **prezzemolo fresco**, le foglie di **basilico** e lo spicchio d'**aglio**.

Taglia la **scamorza affumicata** a **piccoli cubetti** e tienila da parte: sarà il cuore filante del tuo ripieno.





3 Versa il **latte** in una ciotola e unisci le due fette di **pancarrè** tagliate a pezzetti.

Lasciale in **ammollo per qualche minuto**, in modo che il pane assorba bene il liquido mentre completi la preparazione degli altri ingredienti.



4 In una ciotola capiente, unisci la **carne macinata**, l'**uovo** e il **Parmigiano Reggiano**.



- 5** Aggiungi il **pancarrè ben strizzato** dal latte, il trito di **aglio**, **prezzemolo** e **basilico**, un pizzico di **sale** e una generosa grattata di **pepe**.

Amalgama bene il tutto con le mani fino a ottenere un **composto omogeneo e compatto**.

A questo punto, incorpora delicatamente i **cubetti di scamorza affumicata**, distribuendoli in modo uniforme nell'impasto.

Riempi ciascun peperone con la farcita di carne, **premendo leggermente** per distribuire il ripieno senza schiacciare troppo, così da mantenerlo morbido in cottura.





- 6** Posiziona i peperoni all'interno del **cestello della friggitrice ad aria** e completa con un leggero **filo d'olio extravergine d'oliva** in superficie.

Cuoci a **180°C per 15 minuti**, finché la superficie non risulterà ben dorata e i peperoni saranno teneri.

A fine cottura, lasciali **riposare per 2 minuti** nel cestello spento prima di servirli. Ricorda che i tempi possono variare leggermente in base al modello di friggitrice utilizzato.



CONSERVAZIONE

Puoi conservare i peperoni ripieni avanzati in frigorifero per **2-3 giorni**, riposti all'interno di un contenitore ermetico.

Per gustarli di nuovo come appena fatti, ti basterà riscaldarli per **3-4 minuti a 160°C in friggitrice ad aria**: la scamorza tornerà subito filante e filante.

Se hai utilizzato carne fresca e non congelata, puoi anche **congelarli da cotti**, lasciandoli prima raffreddare a temperatura ambiente.

Stai organizzando la classica **gita fuori porta di Ferragosto** o un pic-nic estivo? Questo piatto è una soluzione comoda e super saporita da portare con te.

Per il trasporto, fai raffreddare completamente i peperoni e sistemali in un **contenitore ermetico ben sigillato**, posizionando uno strato di carta da forno tra uno e l'altro per non farli attaccare.

Riponi il contenitore all'interno di una **borsa termica con tavolette di ghiaccio** per preservare la freschezza durante il viaggio: saranno eccezionali da gustare anche a temperatura ambiente sotto l'ombrellone o al fresco in montagna!