

ZUPPE E MINESTRE

Vellutata di peperoni allo zenzero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



La vellutata di peperoni allo zenzero è un gustoso primo piatto vegetariano da gusto particolare e dall'abbinamento insolito. La sua preparazione è semplice e non necessita di grandi doti da chef, basterà trovare dei buoni peperoni e il di più è fatto! Si tratta di una ricetta anche molto salutare perché i peporni sono ricchi di licopene e vitamina C mentre lo zenzero è un potente antiinfiammatorio e anti ossidante, quindi il mix tra questi due elementi dà una sferzata di energia buona al nostro organismo. Prova questa ricetta facile e veloce e fatti sapere se ti è piaciuta.

Se come noi ami i peperoni non perdere anche la peperonata!

INGREDIENTI

PEPERONI ROSSI 2

ZENZERO 2,5 cm

CIPOLLA ½

BRODO VEGETALE 400 ml

SPICCHIO DI AGLIO 1

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

FINOCCHIETTO SELVATICO oppure
prezzemolo -

SALE

PEPE BIANCO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare la vellutata di peperoni allo zenzero, per prima cosa prendete i peperoni lavateli, eliminate tutti i semi e i filamenti interni, tagliateli a listarelle non troppo sottili, trasferiteli su di una teglia ricoperta con della carta da forno e, metteteli ad arrostire in forno preriscaldato a 200° per 30-40 minuti.





2 Mentre i peperoni si stanno arrostando, versate in una casseruola un giro d'olio

extravergine d'oliva, tritare finemente una cipolla e mettete il trito nella casseruola con l'olio.



- 3 Prendete una radice di zenzero, spellatela e, grattugiatela all'interno della casseruola con la cipolla, accendete il fuoco e fate soffriggere dolcemente il tutto.



- 4 Prendete i peperoni arrostiti, metteteli a sudare per circa 30 minuti minimo, all'interno di un sacchetto di plastica, per facilitare la spellatura, poi spellateli e frullateli con il fullatore ad immersione riducendoli a crema.





5 Aggiungete al soffritto, uno spicchio d'aglio schiacciato lasciato in camicia, fate insaporire per qualche istante, quindi versate all'interno della casseruola la crema di peperoni.





6 Aggiungete nella casseruola insieme al soffritto e alla crema di peperoni il brodo vegetale, preparato in precedenza, insaporite con un pizzico di sale, coprite e lasciate cuocere per circa 40 minuti.





- 7** Una volta terminata la cottura, eliminate dalla vellutata di peperoni allo zenzero, lo spicchio d'aglio. Guarnite con finocchietto selvatico oppure prezzemolo tritato molto fine e servite.



NOTE

Ingredienti per due persone.

CONSIGLIO

Posso usare sia i peperoni gialli che i rossi?

Sì vanno bene entrambe le qualità.

Potrei utilizzare i peperoni verdi a corno?

In relatà vanno meglio i peperoni perché sono più facilmente spellabili.

Posso utilizzare i peperoni in scatola già arrostiti?

Sì vanno benissimo!