

peperoni topepo ripieni di tonno

Scritto da Administrator

Domenica 10 Novembre 2013 15:11 - Ultimo aggiornamento Domenica 10 Novembre 2013 18:03



PEPERONI TOPEPO RIPIENI CON IL TONNO

Data la presenza di pane e di tonno lo considero un secondo piatto, ma se volete potete utilizzarlo anche come contorno "robusto". Io uso i peperoni topepo rossi, dolci e saporiti, chiamati anche pomodoro-peperone per la sua forma caratteristica rotonda piatta. Matura dopo 100 giorni dal trapianto, il colore del frutto è verde scuro, rosso a maturazione.

Se non li trovate potete usare i normali peperoni rossi o gialli, più dolci di quelli verdi che spesso non sono un'altra varietà, ma sono frutti non ancora giunti a maturazione. Le varietà gialle sono in genere succose e tenere mentre i peperoni rossi risultano più croccanti e di gusto zuccherino. Ingredienti per 4 persone:

8 peperoni topepo non troppo grossi
8 fette pane in cassetta o anche rafferma (in questo caso usatene meno)
400 g di tonno sott'olio sgocciolato
1 spicchio di aglio (facoltativo)
1 uovo
Prezzemolo
5 cucchiaini di parmigiano grattugiato
capperi sott'aceto qb
2 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate
un pizzico di sale

peperoni topepo ripieni di tonno

Scritto da Administrator

Domenica 10 Novembre 2013 15:11 - Ultimo aggiornamento Domenica 10 Novembre 2013 18:03

Preparate un trito con il prezzemolo e l'aglio. Ammollate il pane con poca acqua o anche con un po' di latte. Nel frattempo prendete i peperoni, tagliate la parte superiore con il picciolo tenendole da parte perché serviranno da coperchio e svuotate l'interno, lavateli e metteteli su una teglia ricoperta di carta da forno. Salate la parte interna del peperone. Strizzate il pane e mettetelo in una ciotola con l'uovo, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo e l'aglio tritati, un pizzico di sale e per ultimo aggiungete il tonno, un cucchiaino di capperi e le olive tritate. Impastate bene tutti gli ingredienti, fin quando non saranno ben amalgamati e riempite i peperoni con questo composto, cospargeteli con un filo d'olio, mettete i coperchietti e infornate per circa 40-45 minuti. Per controllare la cottura bucate il peperone con una forchetta, quando sarà morbido è cotto. Io li faccio cuocere finché sono un po' più rosolati e abbrustoliti, ma è una questione di gusti.