



PIATTI UNICI

Peperoni al forno con salsiccia



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

30 MIN



TEMPO DI COTTURA

40 MIN



CALORIE

540K

NOTE

INGREDIENTI

4 Peperoni gialli

1 Melanzana

100 g di Quinoa

200 g di Salsicce

120 g di Mozzarella

40 g di Parmigiano grattugiato

2 spicchi di Aglio

10 cl di Vino bianco

300 ml di Acqua

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Portate a bollire l'acqua prevista. Sciacquate bene la quinoa in acqua fredda e scolatela in un setaccio a maglie fini.
- Tostatela in una padella capiente (tipo saltapasta) per 3-4 minuti, senza alcun condimento, rimestando perché non si bruci. Versate via via l'acqua bollente, unite un pizzico di sale e pepe e cuocetela per circa 15 minuti; se necessario aggiungete

altra acqua calda, alla fine regolate di sale.

- Intanto mondate e lavate i peperoni, quindi togliete le calotte (tenetele da parte) e ripulite l'interno dai semi e dai filamenti bianchi. Sciacquateli, asciugateli e conditeli con un pizzico di sale; capovolgeteli su un vassoio, così l'acqua di vegetazione colerà via.
- Spellate la salsiccia, sbriciolatela e mettetela da parte. Lavate la melanzana, sbucciatela e riducetela a dadini.
- Tritate finemente l'aglio, trasferitelo in una padella capiente e fatelo soffriggere con un fondo di olio per 1-2 minuti a fuoco basso. Aggiungete la salsiccia e fatela rosolare per un paio di minuti a fiamma vivace, poi sfumate con il vino.
- Unite le melanzane, salate, pepate e fatele insaporire; abbassate la fiamma e cuocete per 7-8 minuti, unendo poca acqua calda quando necessario.
- Versate le melanzane in una ciotola, aggiungete la quinoa cotta, mescolate e fate appena intiepidire.
- Tritate grossolanamente la mozzarella e versatene metà dose nella ciotola, unite il parmigiano, del prezzemolo spezzettato, regolate di sale e mescolate.
- Farcite i peperoni con il composto preparato e distribuite sulla superficie la mozzarella tenuta da parte.
- Ponete i peperoni in una teglia ricoperta di carta da forno e appoggiatevi sopra i 'coperchi' che avevate tenuto da parte: per evitare che il picciolo bruci, rivestitelo con alluminio alimentare. Cuocete i peperoni in forno già caldo a 180°C (fusione statica) per circa mezzora, toglieteli e fateli intiepidire prima di servirli.

Carla Marchetti