



PIATTI UNICI

Peperoni ripieni di riso e asparagi



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI COTTURA
35 MIN



CALORIE
490K

NOTE

INGREDIENTI

4 Peperoni verdi

200 g di Riso Arborio

400 g di Asparagi

60 g di Parmigiano grattugiato

1 Limone bio

200 ml di Brodo vegetale

1 ciuffetto di Prezzemolo

2 rametti di Origano fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per irrorare)

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate i peperoni, tagliate la calotta ed eliminate i semi e i filamenti bianchi interni.

- Cuocete gli asparagi per 8-10 minuti in una pentola alta e stretta, in due dita di acqua, mettendoli quando bolle: sistematele in verticale, così che le punte restino fuori dall'acqua. Scolateli e eliminate la parte dura dei gambi.
- Cuocete il riso per 15 minuti in acqua bollente leggermente salata, scolatelo e versatelo in una ciotola. Aggiungete le punte degli asparagi tagliate a pezzetti, il parmigiano, condite con l'olio, un trito di prezzemolo e origano, un po' di succo di limone, sale e pepe.
- Farcite i peperoni con il composto e disponeteli in una teglia, irrorateli con un filo d'olio, aggiungete il brodo e coprite con un foglio di alluminio; infornate in forno caldo a 200°C per circa 40 minuti e servite.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Per rendere più completo questo piatto, per 4 persone aggiungete 100 g di piselli freschi, che verserete nell'acqua bollente insieme al riso. Se invece sono surgelati, metteteli nell'acqua bollente per primi, aspettate che riprenda il bollore, poi unite il riso e continuate come suggerito nella ricetta.