

CODE DI GAMBERI AL PEPERONE

Ingredienti

- farina (10gr)
- sale
- 1 cipolla
- prezzemolo
- peperoni (600gr)
- cumino
- yogurt intero (250gr)
- pancetta fresca (100gr)
- pepe nero
- Gamberi Sgusciati Findus (400gr)

Come si prepara

Lasciate scongelare i gamberetti e metteteli in una terrina con un pizzico di sale, pepe, cumino e prezzemolo, quindi lasciate insaporire per circa un'ora, mescolando di tanto in tanto.

Tagliate a metà i peperoni e fateli scottare in acqua bollente per 5 minuti, finché si inteneriscono, poi sgocciolateli, lasciateli raffreddare e tagliateli a striscioline.

Mettete la pancetta a dadini in una casseruola, unite la cipolla e fatela appassire a fuoco lento e coperta.

Incorporate poi la farina, finché assumerà un colorito bruno.

Aggiungete i gamberetti e lo yogurt, cuocete per 15 minuti circa, a fuoco basso.

5 minuti prima di terminare la cottura unite i peperoni, così che si insaporiscano nella salsa di yogurt, quindi regolate di sale e servite.

Difficoltà: 2

Tempo: 30

Tags

pesce, crostacei, occasioni speciali, new, feste, piatti dietetici, ricette dietetiche, tradizionale,



mediterraneo

