

PEPERONATA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- sale
- peperoni (800gr)
- aceto
- 6 cipolle
- pomodori San Marzano (400gr)

Come si prepara

Lavare i peperoni e dopo averli privati dei semi e delle coste bianche interne, tagliarli a strisciole.

Incidere i pomodori sulla sommità e dopo averli immersi per una decina di secondi in acqua bollente, spellarli.

Tagliare le cipolle molto sottili, dopo averle sbucciate.

In un tegame largo versare tutte le verdure, aggiungere l'olio e il sale e farle rosolare leggermente.

Abbassare la fiamma, mettere il coperchio e continuare la cottura per circa 50 minuti, aggiungendo dell'acqua se necessario.

Aggiungere l'aceto nella quantità preferita, anche mezzo bicchiere se piace.

Continuare la cottura ancora per qualche minuto, poi servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 60

Tabella nutrizionale

Valore energetico	33 kcal 138 kJ
-------------------	-------------------



Tags

verdure, occasioni speciali, new, feste, Peperonata, tradizionale, mediterraneo

