

Peperoni ripieni

Gli intramontabili!

Siete pronti a sfornare una buona dose di antiossidanti grazie ai peperoni ripieni?



I peperoni sono ricchi di vitamina C e di carotenoidi, preziose molecole con proprietà antiossidanti tanto che occupano un posto d'onore tra i più potenti **cibi antirughe**.

Alcuni purtroppo non possono beneficiare di questi alimenti perché non li digeriscono. Se siete tra questi provate a sbucciarli con un coltellino affilato in modo da preservare il più possibile la polpa. Privati della buccia e cotti in forno, come suggerisce la ricetta, i **peperoni diventano più digeribili**.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 45 minuti

Ingredienti

(per 4 peperoni ripieni)

4 peperoni
250 g di polpa di petto di pollo
2 uova intere
2 cucchiaini di semi di sesamo
una cipolla bianca
una carota
un gambo di sedano
un mazzetto di erba cipollina
mollica di pane integrale
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

1. In una padella soffriggere la cipolla, il sedano e la carota, tutti tritati finemente con un filo d'olio e mezzo bicchiere d'acqua.
2. Aggiungere al soffritto il petto di pollo tagliato a dadini e insaporire con pepe, poco sale e con i semi di sesamo. Cuocere per circa 5 minuti e lasciare raffreddare.
3. Tagliare la calotta dei peperoni e togliere i semi e i filamenti interni.
4. Una volta raffreddato il pollo aggiungere le due uova, l'erba cipollina tritata e la mollica di pane integrale. Amalgamare bene il tutto e riempire i peperoni con il composto ottenuto.
5. Infornare, a forno preriscaldato per circa 30 minuti a 180°C.