

## Peperoni marinati al timo

*Una ricetta facile e veloce per preparare dei deliziosi peperoni marinati: ottimi anche per l'aperitivo!*



**Colorati e saporiti:** i peperoni sono perfetti per creare un piatto dai colori vivaci e ricco di gusto. In più, sapevi che grazie ai peperoni puoi [fare il pieno di vitamina C](#)? Ne contengono quasi **5 volte più degli agrumi!**

Gustali in questa ricetta sana, insaporiti da una **deliziosa emulsione al timo**: sono perfetti anche come stuzzichino per un aperitivo.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 10 min.**

### Ingredienti

(per 1 persona)

100 g di peperoni rossi

100 g di peperoni gialli

2 rametti di timo fresco

Mezzo spicchio di aglio

1 cucchiaio di aceto di mele

**1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar**

**2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

2 pizzichi di gomasio

### Procedimento

1. Taglia i peperoni, elimina semi e parti bianche interne. Tagliali a faldine lunghe e larghe circa mezzo cm.

2. Crea un'emulsione con olio, aceto, succo di limone, timo, aglio e gomasio. Mescola bene tutti gli ingredienti.

3. Versa i peperoni a faldine in una ciotola e condiscili con l'emulsione. Copri con pellicola per alimenti e riponi in frigorifero per circa un'ora prima di servirli.