

Peperoni Ripieni – Ricetta vegan



Peperoni Ripieni – Ricetta vegan

Una nuova ricetta è sbarcata nella nostra cucina!

Oggi vi proponiamo un piatto light e semplicissimo.

Ammetto di non amare moltissimo i peperoni cotti, sono uno di

quegli ortaggi che preferisco crudi, ma questa volta mi son dovuta ricredere! ☐ Non posso più farne a meno...

Lista della spesa per 4 peperoni

- 4 peperoni del colore che preferite (nel nostro caso rossi)
- 100 g di carote
- 150 g di piselli precotti
- 1 spicchio di aglio
- 150 g di pomodorini
- 100 g di riso arborio
- Olio d'oliva

Spezie:

Sale, pepe, curcuma.

Iniziamo:

Prendiamo una capiente padella , mettiamoci dell'olio d'oliva, il nostro spicchio di aglio in camicia e, a fuoco lento, aspettiamo che si dori.

Aggiungiamo le carote tagliate a cubetti e i pomodorini divisi a metà. Alziamo la fiamma.

Nel frattempo prepariamo i nostri peperoni. Tagliamo i nostri peperoni in due e puliamo per bene l'interno .

Quando i pomodorini avranno formato la loro meravigliosa crema (circa 5min), siamo pronti per aggiungere piselli, riso e la calotta dei peperoni tagliati a cubetti. A questo punto uniamo il riso, due bicchieri di acqua (o del brodo vegetale) e chiudiamo con un coperchio.

Il riso non dovrà raggiungere la cottura perché la terminerà in forno, quindi 15 min saranno necessari.

Togliamo il coperchio e facciamo asciugare l'eventuale acqua in eccesso e aggiungiamo le nostre spezie.

Riempire i peperoni.

Mettere in forno per circa 20 min a 220°

Servire caldi.

Buon appetito

Date sempre spazio alla creatività!

Consigli utili:

– Per creare una deliziosa crosticina superiore potrete aggiungere del pan grattato sul riso prima di porre i peperoni nel forno