

PEPERONI RIPIENI DI RISO 1

Ingredienti per 4 persone:

- 4 peperoni dolci
- 1 scatola tonno all'olio d'oliva da 160 g
- 60 g di riso parboiled
- 1 cipolla
- 500 g di polpa di pomodori
- prezzemolo
- 4 cucchiaini olio d'oliva
- sale
- pepe

Fate rosolare mezza cipolla tritata in 2 cucchiaini d'olio, unite il pomodoro, salate e fate sobbollire per 15 minuti, badando che la salsa rimanga liquida.

Tagliate a metà i peperoni; eliminate piccioli, semi e filamenti, lavateli e fateli scolare.

Tritate e fate rosolare l'altra mezza cipolla con l'olio rimasto, unite il riso e fatelo tostare, mescolando, per 3 minuti.

Aggiungete 4 cucchiaini di salsa, il tonno sgocciolato e spezzettato e cuocete per altri 4 minuti, aggiungendo poca acqua bollente se occorre; insaporite poi con un cucchiaino di prezzemolo tritato.

Col riso riempite i peperoni, poneteli in una pirofila, bagnateli con la salsa di pomodoro e passate in forno a 150 gradi per un'ora, bagnandoli ogni tanto con il fondo di cottura.

Vino consigliato: Cirò rosso di Calabria.

Pane consigliato: carta da musica o piadina.