

Peperoni ripieni di carne e verdure



Descrizione

La ricetta dei peperoni ripieni al forno con carne macinata, mais e pomodorini è un piatto semplice e appetitoso. Se preparati in estate, con verdure di stagione, il palato ne rimarrà sicuramente soddisfatto. Ideali per un pranzo in famiglia o per una cena tra amici.

Informazioni

PREPARAZIONE: 20 min

DIFFICOLTÀ: 2

COTTURA: 50 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

4 **peperoni**

300 g di **carne macinata**

1 **cipolla** tritata

2 spicchi d'**aglio**

150 g di **mais dolce**

10 **pomodorini**

1 cucchiaino di **paprika dolce**

1/2 cucchiaino di **cumino** in polvere

Olio, sale e pepe q.b.

Prezzemolo fresco q.b.

Preparazione

- 1) Preriscalda il forno a 180°C e nel frattempo taglia a metà i peperoni.
- 2) Rimuovi i semi e i filamenti interni. Sciacquali sotto l'acqua fredda e falli scolare.
- 3) Trita la cipolla e l'aglio finemente.
- 4) In una padella grande, scalda un po' d'olio d'oliva a fuoco medio.
- 5) Aggiungi la cipolla e l'aglio tritati e soffriggi; a seguire anche la carne macinata e falla rosolare.
- 6) Metti il mais dolce, la paprika, il cumino, sale e pepe.
- 7) Aggiungi i pomodorini tagliati a metà e prosegui la cottura fino a quando il ripieno sarà amalgamato e il liquido ridotto.
- 8) Riempi ogni peperone con il ripieno premendo leggermente.
- 9) Disponi i peperoni in una teglia da forno.
- 10) Copri la teglia con un foglio di alluminio e inforna per circa 20-25 minuti.
- 11) Rimuovi l'alluminio e continua a cuocere per altri 10-15 minuti, finché i peperoni saranno teneri e il formaggio sarà dorato e fuso.
- 12) A cottura ultimata, spolvera i peperoni con il prezzemolo fresco.