

ARROSTIRE E SPELLARE IL PEPERONE

I **peperoni** sono degli ortaggi originari dell'America del Sud dalla polpa carnosa di colore verdognolo all'inizio ma che, una volta giunta a maturazione, può assumere una colorazione gialla o rossa. I peperoni, costituiti per il 90 % d'acqua, sono poco calorici e molto ricchi di vitamina C e vengono coltivati in tutto il mondo per la loro versatilità in svariate preparazioni culinarie.

I metodi per cuocere i peperoni sono disparati, vediamo ora come arrostirli e spellarli:

I modi per arrostire i peperoni possono essere diversi ma qui vi spiegheremo come arrostirli in **forno** ed in **padella**, sul fuoco.



1) Per arrostire i **peperoni in forno**, appoggiateli su una teglia ed infornateli per 30 minuti a 250° ricordandovi di girarli di tanto in tanto. Ricordate che il tempo di cottura può variare di qualche minuto a seconda della grandezza del peperone. In ogni caso, una volta trascorso il tempo necessario alla cottura, i vostri peperoni risulteranno come quelli in figura.



2) Per quanto riguarda la **cottura su fornelli**, invece, mettete il peperone in una padella antiaderente precedentemente scaldata, rigirandolo ogni tanto, fino a che la pelle non avrà assunto un bel colore bruno. Solitamente il tempo di cottura è di 15-20 minuti ma, anche in questo caso, può variare a seconda della grandezza del peperone.



3) A questo punto prendete il peperone ancora caldo e mettetelo in un sacchetto di plastica per alimenti, in modo da facilitarvi l'operazione della spellatura.



4) Chiudete per bene il sacchetto e lasciate "sudare" il peperone per almeno altri 15 minuti. Dopo 15 minuti aprite il sacchetto, tirate fuori il peperone, appoggiatelo su un tagliere e togliete il picciolo servendovi di un coltellino affilato ed appuntito. Prendete il peperone e togliete tutta la pelle che verrà via sicuramente con molta facilità.



5) Servendovi di un coltello tagliate il peperone lungo un lato ed apritelo. Tagliate via i filamenti bianchi e tutti i semi che si trovano dentro al peperone, aiutandovi anche con le dita se necessario. In alternativa potete eliminare i semi di troppo passando il peperone velocemente sotto l'acqua fredda.

6) Infine, prendete il peperone e tagliatelo come più vi aggrada in base alla ricetta che avete deciso di preparare: alla julienne, a falde, a striscioline, a pezzetti ...

