

I peperoni sono l'estate! Non solo perché sono di stagione proprio nei mesi più caldi dell'anno (da giugno a settembre) ma anche perché i loro colori variegati e accesi rappresentano bene l'allegria e la spensieratezza di questo solare periodo. Una ricetta a base di peperoni è quindi l'ideale per l'estate, colorata, divertente e fa persino bene. Questi ortaggi sono ricchi di vitamina C e betacarotene, tutti elementi antiossidanti. In più sono poveri di calorie e hanno un buon contenuto di sali minerali, fibra e acqua. I peperoni hanno solo un piccolo difetto: non tutti riescono a digerirli, soprattutto quando sono crudi: ma abbiamo voluto approfondire l'argomento ed ecco 12 modi di cucinare i peperoni.

Al forno:



iniziamo da uno dei modi più facili e diffusi di cucinare i peperoni ovvero al forno. Lavateli e disponeteli su una teglia rivestita da carta da forno. Non c'è bisogno di olio o altri condimenti per il momento ma assicuratevi che il forno sia

ben caldo (230° C) prima di infornare il tutto. Quando la pelle dei peperoni inizia a scurirsi, toglieteli dal forno e trasferiteli per 10 minuti in un sacchetto di carta, tipo quelli utilizzati per il pane. Questo è il segreto per togliere facilmente la pelle, la parte meno digeribile. Conditeli infine con olio, aglio, prezzemolo, sale e pepe o utilizzateli per altre ricette o per le conserve (per esempio i peperoni sott'olio).

Marinati:



ecco un esempio di come trasformare semplici peperoni al forno in un piatto sfizioso e saporito. Una volta che sono arrostiti e siete riusciti a togliere la

buccia, stendeteli in un piatto e condite con aglio tritato, capperi, prezzemolo, sale e pepe. Coprite di olio extravergine e lasciate in frigorifero una notte prima di servire.

Gratinati:

la soluzione per le vostre piadine estive o come contorno.

Tagliateli in quattro parti e puliteli. In una ciotola mescolate pangrattato, aglio, olio, sale e prezzemolo e utilizzate il preparato per riempire i nostri colorati ortaggi. Se volete potete dare un tocco di sapore in più aggiungendo al pangrattato capperi e acciughe spezzettate. Infornate e il gioco è fatto!



Fritti:



che bontà! Lavate, pulite e tagliate a listarelle i peperoni. Fateli friggere in abbondante olio d'oliva finché non sono rosolati da tutti i lati. A questo punto trasferiteli su un piatto ricoperto di carta assorbente, asciugateli e condite con un pizzico di sale e qualche fogliolina di menta fresca.

In pastella:



restiamo nel mondo del fritto che piace sempre, in ogni stagione, a ogni età e in ogni momento. Preparate la pastella con farina, sale e un goccio di birra, aggiungete l'uovo e

amalgamate. Immergete le listarelle di peperoni e friggete in abbondante olio.

Alla griglia:



L'estate è la stagione del barbecue. Oltre a salsicce, hamburger, spiedini, tomini e salmone, grigliate anche le verdure! I peperoni si prestano benissimo a questo scopo

e infatti negli spiedini spesso e volentieri intervallano i tocchetti di carne. Il segreto è tagliare i nostri ortaggi tutti della stessa dimensione in modo che si cuociano in modo uniforme e alla stessa velocità. Se non avete la griglia potete utilizzare una bisticchiera o una piastra, tanto il procedimento è sempre lo stesso!

In padella:



Un classico della tradizione italiana. Anche in questo caso possiamo darvi qualche consiglio per un risultato stellare: utilizzate una padella

larga, tagliate i peperoni in tocchetti o listarelle della stessa dimensione e siate generosi con l'olio d'oliva così che non si attacchino. Altro dettaglio importante: fate cuocere lentamente a fiamma medio-bassa fino a renderli croccanti e durante la cottura rigirateli di tanto in tanto.

Nel sugo:



I peperoni sono fantastici come contorno ma buonissimi anche come condimento di spaghetti e maccheroni. Fate un soffritto, aggiungete gli

ortaggi tagliati a tocchetti e lasciate rosolare per qualche minuto. Unite la passata di pomodoro, qualche foglia di basilico e lasciate cuocere per una mezz'oretta in modo che i peperoni si ammorbidiscano.

Ripieni:



Una ricetta dalle mille varianti ma con una base comune ovvero il peperone utilizzato come contenitore. Tagliatelo in due parti oppure, se è piccolo, lasciatelo intero,

sfruttando la calotta superiore con il picciolo come simpatico coperchio. Riempite e cuocete in forno per circa 45 minuti a 180° C. Per il ripieno lasciatevi ispirare dal momento: carne, verdure, formaggio filante, riso, tonno, cous cous... le possibilità sono davvero tantissime!

In agrodolce:



Un contorno perfetto per piatti estivi a base di carne. In più è una ricetta facilissima e d'effetto quindi perché non provare? Lavateli, puliteli e tagliateli a

listarelle. Dopo aver fatto rosolare tutto in padella aggiungete acqua, aceto, zucchero, regolate di sale e fate cuocere finché non sono morbidi.

Stufati:



Altro contorno sfizioso da provare almeno una volta nella vita. Preparate il soffritto, aggiungete i peperoni e dopo qualche minuto un bicchiere

d'acqua e due cucchiaini di vino rosso. Fate cuocere lentamente per 45 minuti, regolate di sale e di pepe e portate in tavola.

Al vapore:



I peperoni si possono cucinare anche così, in modo ancora più leggero e sano. Puliteli, tagliateli a listarelle e cuoceteli a vapore per circa 15 minuti.

A questo punto potete servirli così, semplicemente conditi con sale, pepe, olio e basilico fresco oppure utilizzarli per altre preparazioni, dagli involtini alle insalate.