
Peperoni in salsa

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Ciò che ci spinge nell'acquisto di peperoni, più che il profumo, è il loro colore vivace che, come noto, varia dal giallo al rosso ed al verde. In realtà in commercio vi sono diverse varietà, tra le quali le più diffuse sono: i peperoni quadrati a quattro lobi che possiedono una polpa carnosa e un sapore dolce; i peperoni lunghi, anch'essi di polpa carnosa, i peperoni di Senise (Indicazione geografica protetta) che vengono coltivati nelle valli del Sinni, nel cuore della Basilicata, di colore rosso, forma allungata e spessore sottile, che, contenendo poca acqua, sono adatti per essere essiccati e poi trasformati in polvere (detta zafarno) che nella cucina lucana si utilizza per insaporire formaggi e primi piatti. Per aumentare la digeribilità di questo ortaggio sarebbe meglio eliminare la pellicola, arrostandoli sulla fiamma o passandoli in forno, facendo attenzione a bruciare solo la pellicina superficiale, senza intaccare la polpa, facendo rimanere così inalterato il sapore del peperone. Un consiglio per facilitare l'eliminazione della pelle, dopo aver passato i peperoni sulla fiamma o in forno, è quello di farli raffreddare in un sacchetto: in questo modo il vapore acqueo prodotto faciliterà il distacco della pellicina. I peperoni possono essere consumati crudi in insalata o cotti per realizzare piatti quali ad esempio la nota peperonata, preparata con cipolle e pochissimo pomodoro; sbizzarrendosi con la fantasia, ci si potrebbe condire anche una buona pasta, magari con l'aggiunta di olive nere e pinoli; mentre per un secondo gustoso si possono realizzare con facilità dei peperoni ripieni di carne macinata da cuocere poi in forno. Ingredienti (4 persone) 2 peperoni rossi, 2 peperoni verdi, 2 peperoni gialli, 8 filetti di acciuga, 1 cucchiaino di capperi, 1 spicchio di aglio, 3 cucchiaini di aceto, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, basilico, prezzemolo, q.b. di sale e di pepe. Preparazione Lavare i peperoni prima di privarli della pelle, che eliminerete nel modo che più preferite, rimuovere anche la capsicina, i semi interni che conferiscono a questo ortaggio il sapore piccante, quindi tagliarli a pezzi irregolari abbastanza grandi (di almeno 2-3 centimetri di lato). Tritare uno spicchio d'aglio con il prezzemolo, i capperi, i filetti di acciuga ed il basilico. In un tegame con dell'olio, far saltare i peperoni per una decina di minuti, regolare di sale e di pepe. Aggiungere il trito con le acciughe e far insaporire per altri 2-3 minuti. Ottimo contorno da servire sia caldo che freddo, in relazione al secondo che va ad accompagnare. www.cosacucino.it