

# Le verdure di giugno: peperoni grigliati



di Rina Zamorra | 14 giu 2018

Saporiti, colorati, leggeri e freschi: sono i peperoni grigliati. Scopri tutti i segreti per facilitare la spellatura e per ottenere una cottura perfetta al forno.



I **peperoni grigliati** sono il contorno ideale per secondi **piatti estivi a base di carne e di pesce**. La parte più complicata della preparazione è la spellatura. Chissà quante volte hai perso la pazienza e hai adottato una soluzione che sarebbe meglio evitare: hai messo il peperone incriminato sotto il getto dell'acqua del rubinetto. Prima di arrivare a questo estremo, chiudi i tuoi peperoni grigliati in un sacchetto alimentare e lasciali riposare per circa 15 minuti. Bagnare i peperoni con l'acqua rende più semplice la spellatura, ma lava via anche il caratteristico sapore della griglia con il suo retrogusto di affumicato.

Ma facciamo un passo indietro. Prima di arrivare alla spellatura, devi scegliere tra le due modalità di cottura possibili. **Forno o piastra sul fornello?** Il metodo più semplice è sicuramente il forno e il risultato è ottimo. In entrambi i casi sorveglia la cottura girando i peperoni per uniformare la cottura. Non usare un forchettoni ma infila la mano in un guanto da forno e gira manualmente i tuoi peperoni. Il forchettoni tende a bucare la superficie, con una conseguente fuoriuscita di liquidi.

Se buchi la superficie, assisterai anche al triste fenomeno della perdita di consistenza dei peperoni. Il guanto da forno, invece, ti permette di non farli sgonfiare come dei palloncini tristi. La nostra proposta prevede i peperoni grigliati in forno. Ti consigliamo di non utilizzare una pirofila da forno, ma una vaschetta in alluminio usa e getta. I peperoni rilasciano in cottura dei succhi molto zuccherini che macchiano le pirofile. Spesso, quelle macchie sono molto resistenti e potrebbero rovinare il fondo del tuo tegame. Bene, ora sei pronta per preparare dei perfetti peperoni grigliati.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Metodo di cottura

In forno

### Categoria

Verdure

### Preparazione

20 minuti

### Cottura

30 minuti

### Tempo totale

50 minuti

### Dosi

4 persone

## Ingredienti

### Peperoni gialli e rossi

4/5

### Aglio

1 spicchio

### Olio extra vergine di oliva

q.b.

### Sale da cucina

q.b.

### Origano fresco

1 mazzetto

### Limone

1

## Preparazione

1. Metti i peperoni in una teglia in alluminio con un filo di olio e infornali a 220 - 250 gradi per 30 minuti. Sorveglia la cottura e gira i peperoni di tanto in tanto usando un guanto da forno.
2. A cottura ultimata, chiudi i peperoni in un sacchetto alimentare e lasciali riposare per 15 minuti.
3. Spella i peperoni con le mani, stando attenta a eliminare completamente la pelle. Al termine della spellatura, apri i peperoni e elimina il picciolo e tutti i semi.
4. Taglia i peperoni a strisce e adagiali in un contenitore. Condisci con abbondante olio, sale, qualche goccia di limone e origano fresco. Aggiungi lo spicchio d'aglio tritato e chiudi il contenitore con la pellicola alimentare.
5. Lascia riposare i tuoi peperoni grigliati almeno un'ora prima di portarli in tavola. In questo modo, si insaporiranno e saranno ancora più buoni. Puoi anche conservarli in frigorifero e mangiarli il giorno dopo.

**Vota la ricetta**

