



Peperoni arrostiti con filetti di acciuga

È uno degli ortaggi più ricchi di proprietà benefiche che impazza sulle tavole soprattutto d'estate. Questa ricetta leggerissima è un tipico antipasto piemontese assolutamente da provare



Peperoni arrostiti con filetti di acciuga (Foto © Paola Alemanno).

I **peperoni arrostiti con filetti di acciuga** sono un antipasto tipico della [cucina piemontese](#). La ricetta è semplicissima, fresca e veloce, perfetta per l'estate quando si ha poca voglia di cucinare.

A seconda della zona i peperoni arrostiti vengono farciti con un trito di aglio, acciuga, tonno, capperi e prezzemolo o serviti con un cucchiaino di **bagna càuda**. In questo caso abbiamo decorato i peperoni con un filetto di acciuga sottolio e una fogliolina di prezzemolo.

Peperoni: tutte le proprietà benefiche

I [peperoni](#) sono un'ottima fonte di vitamina C, di sali minerali e di betacarotene. Contengono proprietà antiossidanti, sono diuretici, depurativi ed energetici. Inoltre, contengono **poche calorie e sono perciò adatti a chi segue una dieta ipocalorica**.

Questi ortaggi hanno una stagionalità che va da aprile a ottobre, perciò l'estate è il periodo migliore per consumarli perché raggiungono il massimo del loro sapore.

Come rendere leggeri i peperoni

Nonostante siano tra le verdure più salutari, a volte i peperoni possono risultare indigesti per alcune persone: la soluzione potrebbe essere quella di pulirli nel migliore dei modi, privandoli delle parti bianche, dei semi e soprattutto della pelle.

La ricetta che vi proponiamo prevede la **cottura dei peperoni al forno**: il risultato è un piatto davvero leggero e gustosissimo, ideale come antipasto per stuzzicare l'appetito dei commensali o anche all'interno di un aperitivo, magari arrotolando i peperoni e servendoli come una sorta di involtino.

Data di creazione

17/08/2019

Autore

paola-alemanno