



Peperoni “ca’ muddica”, il contorno sfizioso per allettare il palato

Avete mai mangiato i peperoni con la mollica in agrodolce? È una ricetta della cucina povera e contadina siciliana dal gusto intrigante assolutamente da provare!



Peperoni (Foto © Amanda Arena).

Il **peperone** è un ortaggio prezioso originario del Sud America, giunto in Europa nel XVI secolo per merito di **Cristoforo Colombo**. Da quel momento, con i suoi sgargianti colori e le mille preparazioni, arricchisce le nostre tavole diventando l'indiscusso protagonista della cucina mediterranea.

Peperoni: specie botanica e caratteristiche

Fa parte della famiglia delle **Solanaceae**, e precisamente del genere *Capsicum*. Questo nome ha una doppia origine: greca e latina. Per gli antichi greci, il verbo "*kapto*" significa "mordere" e, infatti, simile ad un morso è l'effetto della capsicina a contatto con la lingua. "*Capsa*", invece, è per i latini la "scatola" e sta ad indicare la tipica forma a contenitore del peperone che racchiude, al suo interno, i semi.

Esistono **diverse varietà di peperoni** che si distinguono in base alle dimensioni e forma (grande, piccolo, a forma conica, allungata, prismatica, con superficie liscia o costoluta) ed ai colori (rosso, giallo, arancio, verde, bianco, violetto); ogni specie racchiude diverse proprietà.

Il **peperone rosso** è il più digeribile, il **giallo** è ricco di antiossidanti e il **verde** ha tante proprietà depurative. Una delle differenziazioni più interessanti è quella tra **peperone dolce** e **peperone piccante**. Mentre quest'ultimo viene generalmente essiccato e impiegato come condimento, il peperone dolce è preparato nei modi più svariati, soprattutto durante la stagione estiva, ed è

ideale per accompagnare secondi di carne o pesce o ugualmente gustoso se servito come piatto unico, caldo o freddo.

Le proprietà del peperone

Il peperone, essendo composto soprattutto da acqua, è particolarmente indicato nella [dieta ipocalorica](#), ha proprietà antiossidanti e diuretiche. È ricco di **provitamina A** e contiene ferro, potassio, calcio e magnesio.

L'alta quantità di **vitamina C** presente nel peperone crudo, di varie vitamine del gruppo B e di betacarotene (soprattutto nei peperoni rossi), lo rendono ricco di proprietà benefiche per la nostra salute. È noto che il peperone possa causare difficoltà di digestione e, di conseguenza, è sconsigliato a chi soffre di problemi gastrici.

L'elemento indicativo di freschezza dei peperoni è costituito dalla **buccia**, che deve essere croccante al tatto, lucente e soda. Per favorirne la digeribilità, si consiglia di eliminarla dopo la cottura.

Le varietà italiane

In Italia ci sono tante varietà di peperoni tutte di qualità elevate e buonissime. Pensiamo al **peperone di Pontecorvo Dop**, al [peperone di Senise IGP](#) tipico della Basilicata, alla papacella napoletana o al gustosissimo **peperone di Nocera rosso**.

Spostandoci in Piemonte, vanno ricordati il **peperone di Cuneo Pat** e il [peperone di Carmagnola](#), a sua volta suddiviso in quattro tipologie.

La straordinaria versatilità del peperone in cucina

Il peperone è in commercio da giugno a settembre e si presta a mille usi in cucina. È un ortaggio molto versatile: da gustare crudo in insalata, in pinzimonio, cotto come delizioso contorno nella peperonata o nella bagna cauda. E, ancora, ripieno, abbrustolito o in abbinamento a pasta o riso, e in pietanze tipiche della cucina internazionale come le fajitas messicane, la ratatouille francese o il gazpacho spagnolo.

Ricetta dei peperoni ca' muddica in agrodolce

I **Peperoni ca' muddica** sono un contorno squisito e light se non si eccede con l'olio e si rivela un'ottima idea in cucina come pietanza unica oppure per accompagnare secondi piatti. La "*muddica*" è il pane raffermo grattugiato, ingrediente protagonista di molte ricette tipiche della tradizione siciliana. Nel caso del nostro piatto, essa dona ai peperoni un sapore particolare.



Peperoni ca' muddica (Foto © Amanda Arena).

Scheda della ricetta

Dosi: Per 4 persone

Costo: Basso

Difficoltà: Bassa

Tempo: 60 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Piatto vegetariano: Sì

Piatto vegano: Sì

Gluten free: NO

Ingredienti

- 4/5 peperoni (gialli e rossi)
- 1 spicchio d'aglio
- 50 grammi di uva passa
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di zucchero
- 80 grammi di pane raffermo grattugiato o pangrattato
- olio extravergine d'oliva qb

- menta (sostituibile con basilico o prezzemolo)
- sale qb

Preparazione

1. Lavare bene i peperoni, eliminare semi e filamenti all'interno e tagliarli a striscioline non troppo piccole. Nel frattempo, tritare l'aglio e mettere a mollo l'uva passa. Fare sciogliere lo zucchero nell'aceto
2. Scolare i peperoni e spremerli, quindi trasferirli in un tegame per soffriggerli con olio, aglio e sale. Lasciare cuocere il tutto per 30 minuti, unire il pane raffermo, farlo rosolare qualche istante e aggiungere anche l'aceto con lo zucchero facendolo evaporare, mescolare delicatamente e fare cuocere per altri 10 minuti
3. Una volta evaporato, spegnere la fiamma e fare riposare il composto ormai cotto per 2 o 3 ore. Servire i vostri peperoni "ca' muddica" freddi.

Consigli utili

Se preferite, questa ricetta si presta a molte varianti. I peperoni, infatti, possono essere sostituiti da melanzane, carciofi o zucchine. La coprotagonista del piatto resta sempre **"a muddica"**.

Data di creazione

08/01/2019

Autore

amanda-arena