

*Gli editoriali.*

## La ricetta dei peperoni ripieni di carne

Scopri la ricetta dei peperoni ripieni di carne, un piatto sfizioso adatto a ogni occasione!

I **peperoni** sono degli **ortaggi estivi** che possiedono **numerose proprietà benefiche** per il nostro organismo. Sono infatti ricchi di **antiossidanti**, perché contengono un'elevata quantità di **vitamina A** e **C** e di **betacarotene**; inoltre, contengono anche un'alta percentuale di **sali minerali**, soprattutto di **potassio**, dunque contribuiscono alla salute dell'apparato cardiocircolatorio. Infine, oltre ad avere **proprietà diuretiche e depurative**, i peperoni contengono anche una grande quantità di **fibre** che fanno bene al nostro intestino e aumentano anche il senso di sazietà, rendendo questi ortaggi degli ottimi alleati anche per mantenersi in forma.

Ottimi **sia crudi che cotti**, i **peperoni rossi, gialli o verdi** sono gustosi e molto **versatili in cucina**: possono essere utilizzati, infatti, sia nei primi piatti con la pasta o il riso, sia nei secondi, in particolare con la carne, dove si prestano a tante preparazioni diverse, a cominciare dagli sfiziosi spiedini. Ovviamente, sono ottimi anche semplicemente come **contorno**, sia da soli che mischiati ad altre verdure cotte, ad esempio, in padella.

Se anche tu ami i peperoni, allora non perderti la **74esima Fiera Nazionale del Peperone di Carmagnola**! L'evento, del quale **Bennet** è partner, si terrà **dall'1 al 10 settembre 2023** e prevede un'**area espositiva di oltre 10mila metri quadrati** con ben 8 piazze dedicate. Questa manifestazione è una delle più grandi e qualificate nel settore dell'enogastronomia in Italia e offre ai visitatori un interessante programma, tra fiere agricole, mostre, concerti e spettacoli. Il **3 settembre**, inoltre, si terrà il **Peperone Day** con eventi, iniziative e ristoranti che offriranno un menù dedicato per l'occasione! [Clicca qui](#) per scoprire tutte le informazioni sulla Fiera!

Nel frattempo, ecco una ricetta che potrai realizzare con questi buonissimi ortaggi, ossia i **peperoni ripieni con carne!**

**Tempo preparazione:** 60 minuti

**Difficoltà:** Facile

4 persone

**Ingredienti:**

- 4 peperoni
- 400 gr di carne macinata di manzo
- 200 gr di parmigiano reggiano
- 4 fette di pane raffermo
- 1 uovo
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di pangrattato
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.



**Procedimento**

1 – La ricetta dei peperoni ripieni di carne inizia dal **pane raffermo**: togli la crosta, taglialo a pezzettini e fallo ammorbidire in una ciotola con dell'acqua.

2 – Prendi un'altra ciotola e versaci la **carne macinata**, il pane ben strizzato, un ciuffo di prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio schiacciato (o dell'aglio in polvere se preferisci) e 150 grammi di parmigiano.

3 – Mischia gli ingredienti con le mani e poi unisci anche un **uovo**, un po' di sale e un po' di pepe. Amalgama bene il tutto con le mani.

4 – A questo punto lava i **peperoni e tagliali a metà**, poi puliscili all'interno, eliminando i semi e i filamenti.

5 – Riempi i peperoni del composto preparato prima con la carne, livellandoli bene affinché il ripieno non fuoriesca.

5 – Prendi una teglia e ricoprila con della carta da forno inumidita, poi versaci un po' d'olio.

6 – Disponi i peperoni nella teglia e cospargici sopra un **mix composto da pangrattato e 50 gr di parmigiano**. Condisci con un altro giro d'olio e poi cuoci con **forno statico preriscaldato a 180 gradi per 45 minuti circa**.

7 – Una volta pronti, servi i peperoni caldi o a temperatura ambiente con un contorno di verdure o con delle patate al forno!

## Le varianti della ricetta dei peperoni ripieni

Quella dei peperoni ripieni di carne macinata al forno è solo una delle tante ricette che si possono preparare con questi ortaggi. I peperoni, infatti, possono essere riempiti anche con altri ingredienti, ad esempio con **altri tipi di carne**, oppure con del **tonno**, o ancora con del **riso** per preparare così dei peperoni ripieni vegani. Inoltre, puoi anche arricchirli aggiungendo nella teglia dei **pomodori tagliati a fette** e **un altro peperone tagliato a listarelle**, che formeranno un **condimento gustoso**, oppure cuocere nella stessa teglia anche delle **patate** al forno come contorno. Se preferisci, puoi anche cuocere i tuoi peperoni ripieni **in padella per 30 minuti** a fuoco moderato e con un coperchio, facendo attenzione che non si attacchino sul fondo e aggiungendo dell'acqua al bisogno. I peperoni ripieni sono ottimi anche **freddi**: se avanzano, puoi conservarli in frigorifero e consumarli il giorno dopo!

[www.bennet.com](http://www.bennet.com)