



Città di Cuneo

# *Peperoni*

PASSIONE A TAVOLA



METAFOR EDIZIONI



# Peperoni

PASSIONE A TAVOLA

L'attualità delle tradizioni - i Ricettari - anno 11 n. 11

L'ottantatreesima Mostra Regionale Ortofrutticola della Città di Cuneo pone al centro della Rassegna “il peperone Cuneo”, un ortaggio che, nel cuneese, vanta una tradizione antica.

Il peperone Cuneo, infatti, non è un ibrido come tanti ma è un cultivar, ovvero una varietà, autoctona della zona. Il Cuneo si distingue dalle altre produzioni per il suo aspetto e per la particolare consistenza della bacca. Il corpo trilobato presenta sul fondo, in corrispondenza della punta dei lobi, i caratteristici baffi colorati. La polpa della bacca è molto spessa e per questo, il Cuneo, si presta a svariate preparazioni. Si va dal classico “pinzimonio”, un modo di consumare la verdura tipico del Piemonte intingendola in un sughetto di olio, aceto, sale, alle numerose preparazioni cotte come la bagna caoda. Dal 2000 è stato fondato il Consorzio per la tutela e valorizzazione del Peperone Cuneo dove i produttori operano in sinergia per garantire la conservazione delle caratteristiche distintive della produzione selezionando e scambiando tra loro, anno dopo anno, i semi derivati dalla raccolta precedente, in modo da selezionare la specie e aumentare le caratteristiche, già particolari del prodotto.

Il Cuneo viene prodotto rispettando un disciplinare rigoroso. La zona di produzione si estende da Ceresole d'Alba, passando per Fossano, fino alle colline peveragnesi.

La maggior parte della produzione avviene sotto serra.

La semina solitamente avviene da febbraio ad aprile, e la raccolta, fatta a mano, fila per fila a fine ottobre.

I peperoni del Consorzio vengono puliti con un panno, uno ad uno; e sempre singolarmente viene applicato il bollino adesivo. Per garantire la tracciabilità del prodotto su ogni cassetta è riportato nome, indirizzo e numero di telefono dell'azienda produttrice.



**I**l peperone (*Capsicum annum*) è un ortaggio della famiglia delle Solanacee, originario dell'America del Sud (Brasile). La pianta del peperone è un arbusto dal portamento eretto, e possiede foglie verdi lucide e lanceolate, che possono presentare una peluria sul fusto e sulla parte inferiore delle foglie; ha fiori, bianchi, singoli, che compaiono uno per nodo. Della pianta del peperone consumiamo il frutto, una bacca cava e carnosa inizialmente verde, ma che a completa maturazione assume colore giallo o rosso; nella polpa, nei semi tondi e schiacciati, ma anche nella parte bianca all'interno del frutto si trova la "capsicina", un alcaloide che conferisce il caratteristico sapore piccante a questo ortaggio.

La presenza di capsicina, molto elevata nei cosiddetti peperoncini piccanti, si misura con la scala Scoville.

Nel peperone dolce, che si consuma fresco, ci sono da 0 a 500 unità Scoville di capsicina, mentre nella varietà Habanero, il peperoncino più piccante al mondo, si raggiungono le 300.000 unità.

Il peperone è una pianta che produce tantissime varietà di frutti con caratteristiche molto diverse tra loro, ma in linea di massima, si può distinguere tra peperoni piccanti (o peperoncini) e peperoni dolci, tra peperoni costolati da tavola, dai frutti quadrati o rettangolari, e tra quelli dai frutti appuntiti o dalle forme coniche allungate o molto schiacciate come i peperoni pomodoro.

Solitamente i peperoni destinati alla trasformazione in sottaceti, vengono raccolti ancora acerbi, quindi di colore verde; per il consumo fresco e l'inscatolamento il frutto viene invece staccato all'inizio della colorazione gialla o rossa, mentre i frutti a maturità completa si raccolgono in genere per essere essiccati.

Il peperone comparve sulle tavole europee quando venne importato in Spagna verso la metà del 1500; poi arrivò in Italia, e solo nel 1700 in Ungheria, che oggi è una delle principali produttrici di paprika, spezia ottenuta da particolari varietà di peperoni, che vengono fatti essiccare, ridotti in polvere e mescolati con farina di frumento.

Il nome latino "capsicum" deriva da capsas= scatola, per la particolare forma del frutto che ricorda proprio una scatola con dentro i semi.

#### ■ COLTIVAZIONE

Molte sono le specie di peperone coltivate e diffuse in tutto il mondo (circa 1,26 milioni di ettari), in aree come l'America centro-meridionale, Asia, Africa ed Europa. In Italia la coltivazione si sta lentamente riducendo (ultimamente si tende più ad importare che ad esportare con flussi di prodotti provenienti prevalentemente da Spagna ed Olanda), le regioni italiane maggiormente interessate dalla coltura sono la Sicilia, la Puglia, la Campania e il Lazio.

## ■ VARIETÀ PIÙ DIFFUSE DI PEPERONI

### TIPO QUADRATO (DOLCI) *VARIETÀ GROSSUM*

GIALLO O ROSSO QUADRATO DOLCE DI NOCERA, GIALLO O ROSSO QUADRATO D'ASTI": ha frutto carnoso grosso a quattro lobi con costolature, di colore rosso e giallo brillante a maturazione, polpa dolce di spessore medio grosso. BRAIDESE ROSSO O GIALLO: di Cuneo, ha quattro lobi ed ha forma tendente al quadrato, piuttosto irregolare. I frutti hanno elevate qualità organolettiche esaltate nella fase di cottura: la piccantezza è molto rara.

CALIFORNIA WONDER: ha frutto quadrato con polpa spessa e dolce, e viene coltivato a pieno campo.

YOLO WONDER: ha frutto carnoso quadrilobato, lucido, verde scuro con forma tendente al quadrato, a maturazione possono apparire riflessi rossi. La sua polpa spessa lo rende molto resistente, quindi è largamente esportato.

TOPEPO o PEPERONE POMODORO: ha frutto leggermente appiattito, e costoluto come un pomodoro. A maturazione, ha colore rosso con buccia liscia lievemente solcata, di colore verde intenso che vira al rosso vivo a maturazione completa e polpa spessa e dolce.

### TIPO ALLUNGATO (DOLCI) *VARIETÀ LONGUM*

CORNO DI TORO: ha frutti spessi e voluminosi a forma di corno, che possono raggiungere i 22 cm. Maturando passa dal verde al rosso brillante o giallo, ha sapore eccellente.

LUNGO MARCONI: ha frutti lunghi 20-22 cm di colore verde e rosso, con tre lobi piccoli e una polpa molto spessa.

LUNGO DI CHIASSO: ha un frutto allungato ed è largamente diffuso nel Piemonte.

PROBOSCIDE D'ELEFANTE: ha frutto allungato, che termina con una caratteristica punta ricurva.

TORO DI SPAGNA: è una pianta nana, che ha frutti penduli conici e allungati con ottima polpa.

PEPERONE DI SENISE IGP: coltivato nelle valli del Sinni, in Basilicata, è sottile di colore rosso e forma allungata, ha il picciolo molto adeso alla bacca poichè contiene poca acqua

VERTICUS: ha frutti eretti conici e rossi con ottima polpa.

### TIPO ALLUNGATO (DOLCI) *VARIETÀ ACUMINATUM*

PEPERONCINO SOTTILE, LUNGO: adatto per sottaceti.

SIGARETTA DI BERGAMO: ha frutti conico-allungati, con polpa fine dal colore verde/rosso.

LUNGO DI NOCERA: ha frutti pendenti nella classica forma a cornetti, bacche cilindriche a tre punte di colore verde che a maturazione diventano rosse, chiamati anche friarielli.

### TIPO ALLUNGATO (PICCANTI) *VARIETÀ ACUMINATUM*

PEPERONCINO SOTTILE E LUNGO DI CAJENNA: ha frutti a portamento pendente dalla forma cilindrica allungata. Colore verde che vira al rosso a maturazione. Polpa sottile dal sapore forte e piccante: da questo peperoncino si ottiene la paprika.

### TIPO TRONCO (PICCANTI) *VARIETÀ ABBEVIATUM*

NANO QUARANTINO D'ASTI: ha frutti piccoli, a trottola, con costolatura spiccata ed apice bitorzoluti, i frutti precoci sono sia ottimi sia crudi che fritti, sotto aceto ed in peperonata.

QUADRATO PICCOLO DEL VENETO: adatto per sottaceti.

PICCOLO DI FIRENZE: se non si raccoglie quando è molto tenero diventa piccante; è adatto per sottaceti.

PIMENTO: ha il frutto a forma di trottola e possiede polpa molto spessa (che ben si addice all'industria conserviera).





## ■ AL MOMENTO DELL'ACQUISTO

I peperoni devono avere il picciolo ben attaccato, teso e turgido devono essere lucidi, sodi al tatto, con la pelle ben tesa e privi di ammaccature; in più ricordate: se sono ben maturi risulteranno dolciastri, se immaturi e verdi saranno piuttosto asprigni ma ugualmente apprezzati.

## ■ USO IN CUCINA

Il peperone può essere mangiato crudo nelle insalate, in pinzimonio o nella bagna caoda. Viene usato in preparazioni come la peperonata, arrostito sulla brace, viene fatto ripieno, fritto con altri ortaggi o nella caponata.

Le varietà piccanti, si consumano generalmente per condimenti oppure essiccate e macinate.

Nel peperone, le sostanze più indigeste sono contenute nella buccia, quindi, per chi non lo tollera, è meglio arrostito i peperoni sulla griglia ed eliminare totalmente la buccia e consumare la sola polpa condita con olio e sale.

Per facilitare la sbucciatura provate ad ungerli leggermente con olio di semi, poi appoggiateli sulla piastra del forno foderata con carta stagnola e infornate a 180°, girandoli di tanto in tanto. In un attimo saranno ben bruciacciati, mettendoli a "riposare" in un sacchetto di carta da pane (alcuni preferiscono quelli in nylon) li troverete pronti dopo una mezz'ora per essere sbucciati.

Se invece non li volete arrostiti, fate bollire dell'acqua salata e immergeteli prolungando il bollire per pochi minuti. Scolate a caldo e vedrete che la pellicina (soprattutto dei peperoni rossi) verrà via in un attimo.

In base alla preparazione, bisognerà optare per una varietà o un'altra di peperone: per una peperonata vanno bene tutte le varietà, per arrostiti è meglio scegliere quelli grossi e carnosì; per friggerli saranno ideali i "friarelli dolci", mentre quelli tondeggianti saranno ideali per essere farciti.

## ■ PROPRIETÀ

La caratteristica principale del peperone è il suo elevato contenuto di vitamina C, e contiene anche vitamina A; è decisamente poco calorico, poiché è costituito per oltre il 90% da acqua, e il che lo rende adatto alle diete dimagranti.

Le varietà dolci sono generalmente quelle preferite dai consumatori, per la migliore digeribilità e appetibilità.

Le varietà piccanti sono più ricche di vitamine delle altre, tanto che raggiungono valori 300 volte maggiori di ciascuno degli altri ortaggi coltivati, inoltre hanno un tenore medio di acido ascorbico altissimo, e sono sconsigliate a chi soffre di ulcera o iperacidità gastrica e ai bambini; però, per la presenza di carotenoidi (contro i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare) e sali minerali, hanno il pregio di stimolare la vitalità dei tessuti e di attivare il circolo venoso e capillare prevenendo le malattie vascolari.

## ■ VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G

PEPERONCINI PICCANTI	PEPERONI DOLCI
Parte edibile: 89 g	Parte edibile: 82/88 g
Kcal: 25	Kcal: 22
Proteine animali: 0 g	Proteine animali: 0 g
Proteine vegetali: 1,8 g	Proteine vegetali: 0,9 g
Carboidrati: 3,8 g	Carboidrati: 4/5 g
Grassi: 0,5 g	Grassi: 0,3 g
Fibre: 1,9 g	Fibre: 0,9/1,9 g
Ferro: 0,5 mg	Ferro: 0,5/0,7 mg
Calcio: 18 mg	Calcio: 17 mg
Vitamina C: 229 mg	Vitamina C: 151 mg

## ■ CONSERVAZIONE

I peperoni si possono conservare in frigorifero per 4-5 giorni nel cassetto delle verdure, in alternativa potete conservarli sott'aceto o sott'olio. Se essiccate e macinate dei peperoncini piccanti potete conservarli in vasi di vetro, lontani da luce o fonti di calore.



### **CANNELLONI AI PEPERONI E MELANZANE**

*Per 4/6 persone*

*\*12 quadrati di pasta all'uovo di 8-10 cm*

*\*2 peperoni rossi arrostiti e pelati*

*\*6 grandi fette di melanzana*

*\*250 g mozzarella fior di latte*

*\*50 g di parmigiano o pecorino grattugiati*

*\*2 dl di salsa di pomodoro*

*\*basilico, burro, sale e pepe q.b.*

Lessate i quadrati di pasta in acqua salata, sgocciolateli al dente, tuffateli nell'acqua fredda, sgocciolateli e adagiateli 15 minuti su un telo da cucina bagnato e strizzato.

Tagliate a bastoncini la mozzarella e sgocciolate in un passino. Preparate le melanzane: tagliatele a fette, adagiatele in una terrina, cospargetele con sale grosso, sopra schiacciatele con un peso e lasciatele così per 1 ora. Asciugatele bene, adagiatele in un tegame con un filo d'olio e versatene un filo anche in superficie, cuocete in forno caldo a 180°, quando sono dorate da una parte giratele e fatele dorare dall'altra, ritirate. Su ogni quadrato di pasta suddividete fette di melanzane, filetti di peperoni, bastoncini di mozzarella, basilico, sale, pepe e cospargete la superficie con il formaggio.

Arrotolate i cannelloni e disponeteli in una pirofila imburata, irrorateli con la salsa di pomodoro versata a filo e cuocete in forno caldo a 180° per circa 20 minuti. Ritirate, lasciate riposare 5-10 minuti prima di servire a tavola.



## **CAPONATA DI MELANZANE E PEPERONI**

*Per 4 persone*

*\*1 peperone rosso e 1 peperone giallo*

*\*2 melanzane*

*\*200 g di passata di pomodoro*

*\*1 costa di sedano \*1 cipolla*

*\*80 g di olive verdi snocciolate*

*\*30 g di capperi piccoli sotto sale*

*\*2 cucchiaini di uvetta*

*\*1 cucchiaio di pinoli\**

*\*1/2 bicchiere scarso di aceto*

*\*40 g di zucchero*

*\*6 foglie di basilico*

*\*olio, pangrattato, sale, pepe q.b.*

Preparate le melanzane: spellatele, tagliatele a cubetti, salatele e lasciatele riposare mezz'ora in un passino perché perdano un po' della loro acqua. Quindi asciugatele e friggetele in abbondante olio caldo. Quando sono dorate sgocciolatele con la paletta forata e asciugatele su carta da cucina.

Preparate i peperoni: bruciacchiateli direttamente sulla fiamma e, quando sono anneriti, spellateli, eliminate picciolo, semi e filamenti, tagliateli a strisciole sottilissime.

In un tegame scaldate due cucchiaini d'olio, insaporitevi per uno-due minuti la cipolla a fettine e il sedano a rondelle, aggiungete i capperi, le olive tagliuzzate, l'uvetta strizzata, i pinoli, mescolate e dopo due minuti unite la passata di pomodoro, l'aceto, lo zucchero, il basilico, sale e pepe. Mescolate, aggiungete poi le melanzane e i peperoni, e cuocete quindici minuti, l'aceto deve essere completamente evaporato.

Trasferite la caponata nel piatto da portata. In una padella antiaderente tostate per pochi minuti il pangrattato con un filo d'olio e cospargetelo sulla caponata.

Lasciate raffreddare e servite.





## CONIGLIO AI PEPERONI

*Per 6 persone*

- \*1 coniglio a pezzi \*2 grandi peperoni
- \*40 g di mollica di pane raffermo
- \*1/2 litro circa di vino rosso di qualità
- \*2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 1 rametto di rosmarino
- \*prezzemolo, zucchero, peperoncino, olio e sale q.b.

In una teglia scaldate tre cucchiaini d'olio e rosolatevi i pezzi di coniglio per alcuni minuti.

A parte in un tegame scaldate un cucchiaino d'olio con uno d'acqua e lasciatevi stufare per 10 minuti la cipolla tritata con i due spicchi d'aglio interi, quindi aggiungete i peperoni tritati grossolanamente, la mollica di pane e aromatizzate con una parte del rosmarino tritato, cuocete per circa 20 minuti. Nel frattempo, fate scaldare il vino con lo zucchero, il sale e il peperoncino. Trasferite lo spezzatino nel tegame dei peperoni, spruzzatelo con il vino caldo e cuocete per circa un'ora. A fine cottura eliminate l'aglio (facoltativo), aromatizzate con il restante rosmarino tritato e poco prezzemolo tritato. Disponete lo spezzatino con la sua salsa nel piatto da portata caldo e servite. È ottimo accompagnato alla polenta.

## FLAN FREDDO DI PEPERONI ROSSI

*Per 4 persone*

- \* 700 g di peperoni rossi
- \* 2,5 dl di panna
- \* 1 dl di aceto
- \* 4 fogli di colla di pesce
- \* 1 cipolla media
- \* olio, burro, sale e pepe q.b.

Fate appassire la cipolla con olio e burro; aggiungete i peperoni tagliati a pezzi e cuocete per 15 minuti. Lasciate raffreddare. Ammorbidite in acqua calda la colla di pesce. Frullate i peperoni al mixer e unite la colla di pesce, la panna montata e l'aceto che avrete fatto restringere sul fuoco, salate e pepate mescolando bene il tutto. Versate poi in uno stampo di alluminio leggermente unto e raffreddate in frigorifero per 3 ore. Servite a fettine con un cucchiaino di pomodoro fresco tagliato a dadini e condito con olio, aceto, sale e pepe. Decorate con ciuffetti di prezzemolo riccio.

## GRANITA AL PEPERONE

*Per 4 persone*

- \* le falde di 2 peperoni rossi arrostiti e spellati
- \* 1 cucchiaino di zucchero
- \* 1 cucchiaino di aceto balsamico
- \* 1 cucchiaino di succo di limone
- \* sale e pepe q.b.
- \* foglioline di basilico o di menta

Frullate tutti gli ingredienti e controllate il loro condimento adattandolo al vostro gusto. Versate il tutto in un recipiente rettangolare dai bordi bassi e mettete in freezer per circa 2 ore mescolando ogni mezz'ora con una forchetta in modo da frantumare la granita. Servite poi in coppe ghiacciate guardandole a vostro piacimento con le foglioline di spezie.



## **INSALATA DI RISO CON PEPERONI E UVA PASSA**

*Per 4 persone*

- \*400 g di riso cotto
- \*200 g di uva passa
- \*100 gr di pinoli
- \*100 gr di olive nere
- \*1 peperone rosso
- \*2 spicchi d'aglio
- \*1 cipolla
- \*4 cucchiaini d'olio d'oliva
- \*2 cucchiaini di aceto
- \*1 cucchiaio di erba cipollina
- \*sale e pepe q.b.

Mettete l'uva passa a bagno in acqua tiepida.

Cuocete il riso, scolatelo e raffreddatelo leggermente, quindi mischiatelo con la cipolla tagliata sottile, il peperone, l'aglio, i pinoli e le olive a pezzetti. Aggiungete l'uva passa.

In una ciotola emulsionate l'olio d'oliva, l'aceto e l'erba cipollina. Conditte ora il riso e lasciatelo ad insaporire almeno mezz'ora prima di servire

## **MALTAGLIATI AL CRUDO DI PEPERONI E TONNO**

*Per 4 persone*

- \*320 g di maltagliati freschi
- \*2 peperoni arrosto
- \*150 g di tonno sott'olio
- \*1 bicchiere di olio extravergine
- \*sale q.b.

Frullate i peperoni con il tonno, un bicchiere di olio e un pizzico di sale. Lessate i maltagliati al dente in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con la salsa preparata, mescolate e servite.

## **PASSATO DI PEPERONI GIALLI**

*Per 4 persone*

- \* 4 peperoni gialli
- \* 3 patate sbucciate
- \* 1 cipolla rossa
- \* 1 carota media
- \* 1 gambo di sedano
- \* 1 foglia di alloro
- \* 200 ml di olio extravergine di oliva
- \* 1 lt di brodo vegetale
- \* 12 cubetti di pane fritto
- \* 4 cucchiaini di parmigiano reggiano

Tritate a cubetti le carote, le cipolle, il sedano e fate appassire in padella con l'olio fino a quando cominciano a dorarsi. Lavate i peperoni, puliteli internamente e tagliateli in quarti, poi immergeteli nel brodo bollente insieme alle patate intere e fate cuocere per circa 45 minuti. Frullate il tutto a freddo, aggiungendo altro brodo se necessario fino ad avere la consistenza di una crema. Se i peperoni risultassero acidi aggiungete un po' di latte anzicchè brodo.

Prima di servire riscaldate la crema con la foglia di alloro stando attenti a non farla bollire. Versare nei piatti singoli in cui avrete appoggiato i crostoni di pane fatti insaporire in padella con olio extravergine e abbondante parmigiano.





### **PEPERONATA LEGGERA**

---

*Per 4 persone*

*\*4 peperoni di vario colore*

*\*4 pomodori rossi*

*\*1 cipolla e 1 spicchio d'aglio*

*\*olio e sale q.b.*

Arrostite i peperoni, spellateli, eliminate i semi, tagliateli a grandi pezzi. In un tegame scaldate quattro cucchiaini d'olio con lo spicchio d'aglio da eliminare alla fine. Aggiungete i peperoni, la cipolla a fettine e dopo 10 minuti i pomodori spellati, privati dei semi, tagliati a pezzi. Salate. Cuocete per 20 minuti e togliete quando la salsa è densa.



### **PEPERONI AMMOLLICATI**

---

*Per 4 persone*

*\*6 peperoni gialli e verdi*

*\*60 g di pecorino grattugiato*

*\*2 cucchiaini di capperi sott'olio*

*\*2 cucchiaini rasi di pangrattato grosso*

*\*origano, olio, sale q.b.*

Dividete i peperoni a metà, eliminate semi e filamenti, tagliateli a larghe falde. In un tegame scaldate tre cucchiaini d'olio, aggiungete i peperoni, cuoceteli per 15 minuti, devono ammorbidirsi soltanto leggermente. Salateli, mescolateli bene, cospargeteli con il pangrattato e poi con il pecorino, i capperi sgocciolati, un pizzico di origano. Mescolate di tanto in tanto e cuocete altri 10 minuti e, se necessario, spruzzateli con poca acqua calda. Ritirate, trasferite i peperoni sul piatto da portata, serviteli subito a tavola.



### PEPERONI BRASATI AL MARSALA

*Per 4 persone*

- \* 2 peperoni gialli e 2 rossi
- \* 2 patate \* 2 cipolle \* 2 carote
- \* 100 g di polpa di pomodoro
- \* 1 bicchiere di Marsala
- \* olio d'oliva burro e pepe q.b.
- \* 1/2 dado per brodo

Tritate le cipolle finemente, mettetele in un tegame con 30 g di burro e 2 cucchiaini di olio e lasciatele soffriggere dolcemente senza che prendano colore. Mondate i peperoni, tagliateli grossolanamente e aggiungeteli al tegame; quindi sbucciate le patate, lavatele, riducetele a dadini e ponetele ad insaporire nel tegame. Salate le verdure con il dado sbriciolato, bagnatele con il Marsala e pepatele; lasciate evaporare il vino liquoroso, poi aggiungete la polpa di pomodoro e incoperchiate. Abbassate la fiamma e lasciate brasare per 3 quarti d'ora, aggiungendo dell'acqua calda di tanto in tanto, se dovesse asciugarsi. Questo delizioso piatto migliora con il trascorrere delle ore, quindi potrete cucinarlo tranquillamente un giorno per l'altro. La ricetta è ricca di gustose verdure (carote, patate, oltre ai peperoni) e potrete servirla per accompagnare con un ricco contorno i vostri migliori piatti di carne, oppure come secondo piatto vegetariano.

### PEPERONI FARCITI CON ZUCCHINE

*Per 4 persone*

- \* 4 peperoni grossi e di forma regolare
- \* 300 g. di zucchini
- \* 2 pomodori carnosi e ben maturi
- \* 200 g. di prosciutto cotto
- \* 1 spicchio di aglio, origano
- \* 5 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- \* brodo vegetale, olio extra vergine, sale e pepe q.b.

Preriscaldate il forno a 220 gradi. Tagliate una calotta superiore ai peperoni, dopo averli lavati ed asciugati, poi svuotate i semi e dei filamenti biancastri. Pulite le zucchini e tagliatele a dadini, spremete l'aglio, pelate e private dei semi i pomodori e tagliate anch'essi a dadini. Fate rosolare il tutto in un tegame con un po' di olio. Togliete dal fuoco ed incorporate un po' di origano, il prosciutto tagliato a striscioline, 3 cucchiaini di parmigiano, poi aggiustate di sale e pepe. Distribuite il composto all'interno dei 4 peperoni e cospargeteli con il formaggio rimanente. Mettete i peperoni e i loro coperchietti in una pirofila e versatevi del brodo. Cuocete in forno caldo per 40 minuti aggiungendo brodo se serve, o coprendo con del foglio di alluminio (i coperchi potrebbero cuocere prima). Serviteli mettendoci sopra i loro coperchietti.







### **PEPERONI IN AGRODOLCE DELICATO**

*Per 4 persone*

- \* 1 kg. di peperoni carnosì
- \* 2 spicchi di aglio
- \* 5 cucchiaini di olio
- \* aceto di mele, zucchero e sale q.b.

Lavate i peperoni. Eliminate i semi ed i filamenti bianchi all'interno, e tagliateli a pezzetti regolari. In un tegame fate scaldare l'olio con gli spicchi di aglio sbucciati.

Gettate i peperoni nel tegame, salateli e fateli cuocere a fuoco moderato fino a quando sono teneri, ma non disfatti. Se necessario aggiungete acqua calda durante la cottura.

Preparate l'agrodolce, sciogliendo un cucchiaino di zucchero in due dita di aceto, e versatelo sui peperoni. Fate cuocere ancora fino a che l'aceto non sia evaporato.

Servite i peperoni in agrodolce tiepidi o freddi.



### **PEPERONI RIPIENI CON UOVA E FORMAGGIO FILANTE**

*Per 4 persone*

- \* 4 peperoni \* 4 uova
- \* 8 pomodorini \* 70 gr di formaggio a pasta filata
- \* pangrattato, parmigiano grattugiato, olio d'oliva, prezzemolo e sale q.b.

Iniziate a pulire i peperoni eliminando le parti non commestibili ed i semi interni; quindi preparate un battuto con le uova, il pangrattato, il parmigiano, il sale e il prezzemolo.

Aggiungete nel battuto qualche pezzetto di peperone tagliato a cubetti. Successivamente riempiete i peperoni con il composto di uova e aggiungete il formaggio a pasta filata.

Ponete i peperoni in una teglia con un po' di acqua che servirà per cuocerli bene ed aggiungete un po' di olio.

Ricoprite il ripieno dei peperoni con i pomodorini per dare più sapore e per evitare che in cottura si possa bruciare; quindi aggiungete il prezzemolo tritato.

Spolverizzate con abbondante parmigiano grattugiato e cuocete per 30 minuti a 180° nel forno.

Servite i peperoni ripieni caldi o freddi.

## PEPERONI RIPIENI DI PASTA

*Per 6 persone*

- \* 6 peperoni, lavati, tagliati a metà e privati dei semi
- \* 250 g di maccheroncini
- \* 200 g di olive snocciolate
- \* 2 cucchiaini di capperi
- \* 8 filetti di acciuga
- \* 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- \* 300 g di mozzarella, a dadini
- \* olio extravergine di oliva, sale e parmigiano q.b.

Lessate la pasta, scolatela abbastanza al dente e fatela raffreddare. Frullate le olive con i capperi, le acciughe, il prezzemolo tritato e un filo di olio. Mescolate la pasta con questa purea, aggiungete la mozzarella, il sale e ancora olio se necessario. Distribuite la pasta condita nei peperoni che avrete adagiato su una pirofila leggermente unta di olio. Spolverizzate con parmigiano e infornate a 180° per circa mezz'ora.



## POLPETTE CON PEPERONI

*Per 6 persone*

- \*500 g di carne tritata
- \*3 peperoni rossi
- \*1 uovo\* 1 panino raffermo
- \*prezzemolo
- \*80 g formaggio grana
- \*80 g mortadella bologna
- \*1 spicchio aglio
- \*sale e pepe q.b.

Preparate l'impasto per formare delle polpette, con carne trita, l'uovo, il pane bagnato nell'acqua, il formaggio, la mortadella tritata e il prezzemolo.

Tagliare i peperoni a pezzettini e porli in una pirofila con un po' di olio e l'aglio. Porli in forno e farli cuocere a 180° per 20 minuti. Formare delle polpette il più piccole possibile aggiungerle ai peperoni riporre la pirofila in forno e completare la cottura.



### **SALSA CAMELLATA DI PEPERONI**

*Per 1 barattolo da c.ca 200 g*

- \* 2 peperoni rossi, tagliati a piccole lamelle*
- \* 1 cucchiaio di olio*
- \* 1 cipolla tritata*
- \* 2 cucchiari di zucchero di canna*
- \* 3 cucchiari di aceto*
- \* sale e pepe q.b.*

Riscaldare l'olio in una padella antiaderente e fatevi dorare a fuoco medio cipolla e peperoni. Cuocete per 10 minuti mescolando spesso con un cucchiaio di legno, quindi aggiungete lo zucchero, l'aceto, il sale ed il pepe. Amalgamate bene e continuate la cottura a fuoco basso per un'ora circa, fino a quando il liquido è evaporato e i peperoni sono ben caramellati. Questa salsa gustosa è ottima con formaggio e piatti a base di formaggio, ma anche con le carni suine.

### **SALSA DI PEPERONCINI**

*Per 5 barattolini da 80 g*

- \*500 g di peperoncini rossi e carnosì*
- \*1 o 2 teste d'aglio (secondo la capacità di digerirlo)*
- \*50 g di sale fino*
- \*olio extra vergine d'oliva*

Mondate e pulite con uno straccio i peperoncini, metteteli nel mixer con l'aglio pelato e frullate abbondantemente. Unite il sale e mettete a sgocciolare il composto in un colapasta (meglio se d'acciaio perchè quelli di plastica si macchiano di rosso) per una notte. Il giorno seguente metterlo in una coppa ed emulsionarlo con l'olio, metterlo in vasetti e coprirlo di olio. Se si vuole una salsa meno piccante e più aromatica bisogna togliere i semi ai peperoncini (fare questa operazione con i guanti di gomma per non "scottarsi" le mani con il succo) e mettere un poco di sale in meno. Un'altra possibilità è di usare metà peperoncini piccanti e metà peperoncini verdi corsetto dolci.







## **SPEZZATINO DI MAIALE**

*Per 6/8 persone*

*\*1 kg di maiale non troppo magro*

*\*100 g di pancetta a dadini*

*\*4 grandi peperoni sott'aceto*

*\*2 cucchiaini di finocchietto selvatico*

*\*olio, sale e pepe q.b*

Tagliate la carne a dadini, raccoglieteli in una terrina, conditeli con sale, pepe e finocchietto, copriteli e lasciateli insaporire per circa 2 ore. In una casseruola scaldate due-tre cucchiaini d'olio, unite la pancetta a dadini e lo spezzatino di maiale, lasciate rosolare lentamente per 10 minuti e anche più, mescolando spesso.

Aggiungete i peperoni tagliati a julienne e proseguite la cottura per alcuni minuti sempre mescolando. Ritirate, trasferite sul piatto da portata e servite subito.

## **TORTA DI PEPERONI ALLO YOGURT**

*Per 6 persone*

*\*2 grossi peperoni rossi, 2 gialli e 2 verdi*

*\*una confezione di pasta frolla*

*\* una cipolla bionda*

*\*2 uova*

*\*una confezione di sottilette*

*\*9 amaretti secchi*

*\*un vaso grande di crema allo yogurt*

*\*sale, pepe e olio q.b.*

Preriscaldare il forno a 200 gradi. Preparare i peperoni gialli e i verdi togliendo i semi e tagliandoli a strisce sottili per il verso lungo.

Tagliate, invece, i peperoni rossi in quarti (sempre per il lungo). In una padella soffriggere la cipolla e poi aggiungete i peperoni gialli; cuocere per circa 20-30 minuti. In un'altra padella cuocete i peperoni verdi solo con un po' d'olio per circa 20-30 minuti.

Sminuzzate un quarto di mela nelle padelle dei peperoni verdi e gialli.

Mettete in una teglia di circa 30 cm di diametro i peperoni rossi cosparsi di sale e olio e mettetela in forno caldo per circa 40 minuti. Una volta cotti, posizionate in una teglia la pasta sfoglia, poi a strati: peperoni gialli, con sale e pepe, un uovo sbattuto, le fette di sottilette e 3 amaretti sbriciolati. Poi di nuovo peperoni verdi, un uovo sbattuto, le sottilette, e 3 amaretti sbriciolati, con sale e pepe. Quindi fate uno strato omogeneo di crema di yogurt e ricoprire il tutto con i peperoni del forno successivamente tagliati a strisce larghe circa 1-2 centimetri, disponendole a raggiera.

Infornare nuovamente il tutto per altri 30 minuti circa, fino a cottura completa della pasta frolla. Servite tiepido.

## **TORTA SALATA DI PEPERONI**

*Per 4 persone*

*Per la pasta:*

- \* 300 g di farina
- \* 3 cucchiaini di olio
- \* sale

*Per il ripieno:*

- \* 4 peperoni gialli
- \* 2 uova
- \* 200 g di ricotta di pecora
- \* 1 cipolla
- \* 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- \* 2 cucchiaini di olio
- \* Basilico, sale e pepe q.b.

Lavate i peperoni, puliteli dai filamenti e dai semi e tagliateli a listarelle. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi appassire la cipolla. Quando comincia a prendere colore unite i peperoni, insaporite con sale e pepe, e lasciate cuocere per circa 20 minuti con il coperchio. Se necessario aggiungete un cucchiaino di acqua. Quando sono cotti e ben asciutti, spegnete la fiamma e lasciate intiepidire.

**Nel frattempo preparate la pasta.**

Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana e versatevi l'olio con un pizzico di sale e un bicchiere scarso di acqua tiepida. Amalgamate il tutto lavorando la pasta fino a che non risulta soffice e morbida.

Quando è pronta raccoglietela a palla, copritela con uno strofinaccio e lasciatela riposare per una mezz'ora sotto una ciotola.

Sbattete le uova in una ciotola, unite la ricotta, il parmigiano, sale e pepe. Mescolate bene per poi aggiungere tutto il contenuto nella padella con i peperoni e le cipolle.

Dividete la pasta in due pezzi di cui uno poco più grande dell'altro. Con il mattarello stendete il pezzo più grande in una sfoglia sottile.



Ungete leggermente una teglia del diametro di 28 cm e foderate con la sfoglia preparata. Versatevi il composto preparato, pareggiatelo, quindi stendete anche il secondo pezzo di pasta e stendetelo sul ripieno. Con un coltellino tagliate la pasta in eccesso e pizzicatela tutto intorno per unire i due dischi. Bucherellate la pasta in più punti con i denti della forchetta e infornate a 200° lasciando cuocere per 45 minuti. Servitela tiepida o anche fredda.

La torta salata di peperoni è una pizza rustica da preparare nel periodo estivo quando abbiamo a disposizione i peperoni freschi e carnosissimi molto adatti a questa ricetta. La preparazione è facile ma un po' lunga perché dovrete preparare la pasta per le torte salate. Far cuocere i peperoni e la cipolla non è invece laborioso: successivamente basterà unire la ricotta di pecora, il parmigiano grattugiato e il basilico. Dopo averla fatta cuocere sarà bene farla riposare per farla assestare. Come per ogni pizza rustica, consigliamo inoltre di servirla tiepida o fredda per esaltare il buon sapore del ripieno.



Assessorato all'Agricoltura Città di Cuneo

Tel. 0171.444457 - Fax 0171.444458

[www.comune.cuneo.it](http://www.comune.cuneo.it)