



PEPERONI IN FRIGGITRICE AD ARIA

Una ricetta ideale per preparare la verdura in anticipo senza dedicargli troppe attenzioni: i peperoni cotti si abbinano a carboidrati e proteine per un pasto freddo equilibrato, come un'insalata di orzo o farro con ceci.

INGREDIENTI

- 1 o più peperoni

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare i peperoni con friggitrice ad aria come prima cosa lavateli, asciugateli e inseriteli nel cestello della friggitrice ad aria. Avviate la cottura per 30 minuti a 200°, rigirandoli a metà cottura. Dovranno essere ben dorati su tutti i lati.
- 2° Al termine della cottura, lasciate raffreddare i peperoni dentro la friggitrice ad aria spenta, per circa 30 minuti. In questo modo, all'interno della camera si formerà del vapore e i peperoni si spelleranno facilmente.
- 3° Una volta raffreddati, togliete i peperoni dal cestello e privateli della pellicina esterna, tirandola delicatamente con le mani. Eliminate il picciolo
- 4° Togliete anche i semi e i filamenti interni, raschiandoli con il retro del coltello. Riduceteli in filetti e distribuiteli in un piatto da portata
- 5° Condite i peperoni con il sale, l'origano e le foglie di basilico spezzettate con le mani.
- 6° Aggiungete anche lo spicchio di aglio spellato e tagliato in filetti, l'olio e mescolate. Potete servire subito i peperoni o riporli in frigorifero a raffreddare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	25 kcal	1 %
PROTEINE	1 g	2 %
CARBOIDRATI	5 g	2 %
ZUCCHERI	5 g	5 %
LIPIDI	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 %
SODIO	30 mg	1 %